La Sanación de las 5 Heridas

LISE BOURBEAU

Autora de :
Obedece a tu cuerpo, ámate y
Escucha a tu cuerpo



Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a
comunicacion@editorialsirio.com
o bien regristrase en nuestra página web:
www.editorialsirio.com

Título original: *La Guérison des 5 blessures*

Traducido del francés por Carolina Gómez Herranz

Diseño de portada: Editorial Sirio S.A.

Composición ePub por Editorial Sirio S.A.

EDITORIAL SIRIO, S.A.

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-17030-889

Contenido

Agradecimientos



Muchas gracias a los miles de lectores de todo el mundo que han compartido conmigo el hecho de haberse sentido entusiasmados con el descubrimiento de las cinco heridas del alma. Gracias a vuestro interés y a todas vuestras experiencias compartidas, me habéis animado a escribir un segundo libro sobre este tema.

Gracias a todas las formadoras de la escuela *Écoute ton corps* (*Escucha a tu cuerpo)* que comparten conmigo sus descubrimientos, así como los de los miles de participantes en los numerosos talleres que imparten cada año. Gracias a ellos que, con sus preguntas, siempre me incitan a mejorar las enseñanzas de *Escucha a tu cuerpo*.

Un gracias muy especial a mi sobrino Sylvain, que me dio un día el empujón necesario al pedirme que escribiese sobre la sanación de las heridas. Le sugerí, como a cualquier otra persona que me hacía esta petición, que volviese a leer el último capítulo de mi libro *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo* y que habla precisamente de este asunto. Me replicó que lo había leído varias veces, pero que no era suficiente y que ya estaba harto de verse dominado por sus heridas. Como sentí que su petición venía del fondo de su corazón y que era importante para él progresar en su curación, tomé la decisión de que este sería el tema de mi próximo libro.

Gracias a Virginie Salu por su notable trabajo de revisión lingüística.

Gracias por el excelente trabajo y apoyo constante de Jean-Pierre Gagnon, director de Les Éditions ETC.

Gracias a Monica Shields, presidenta y directora general de *Escucha a tu cuerpo*, por la creación de la cubierta y la revisión de la maquetación de este libro (en francés), así como de todos los demás.

Prólogo



Hace ya catorce años que escribí mi primera obra sobre las heridas del alma. He decidido compartir contigo los muchos descubrimientos que he hecho desde entonces y, sobre todo, poner énfasis en la sanación de esas heridas que hacen sufrir a tanta gente.

Las 5 heridas que impiden ser uno mismo,[1] que escribí originalmente en francés, bate récords de ventas de forma continua tanto en el mundo francófono como en otros países. En 2014, momento en que escribo estas líneas, el libro se ha traducido a dieciséis idiomas. Parece que un solo capítulo dedicado a la sanación de las heridas no fue suficiente, puesto que siguen preguntándome: «¿Cómo conseguimos sanar nuestras heridas?».

Antes de leer este libro, es esencial haber leído el primero, ya que aquí no repito toda la información contenida en él. En el primer capítulo hago un breve resumen de las -características principales para refrescar la memoria pero, de todos modos, te sugiero leerlo o releerlo. El ego está tan aterrado cuando oye hablar de heridas que hace todo lo posible para que no comprendamos o para que malinterpretemos aquello que oímos o leemos. De hecho, en el tercer capítulo doy más detalles sobre cómo el ego, con su gran influencia, mantiene las heridas y se alimenta de ellas.

Durante la lectura de este libro puede que tengas, a veces, la impresión de que no expreso exactamente los mismos conceptos que en el primero. No tengas dudas; la versión actual es la válida: en estos catorce años, he descubierto muchas sutilezas de las que antes no era consciente.

Tras miles de talleres impartidos, a lo largo de todos estos años, por las formadoras y por mí misma, puedo ser mucho más precisa con el tema de las heridas gracias a nuestras observaciones personales así como a las de los participantes y sus opiniones.

En esta obra aprenderás cómo acoger la parte humana que sigue creyendo que cierto comportamiento significa *rechazo*, que otro significa *abandono*... y esto en relación con las cinco heridas. La realidad es otra. Cuando vives la vida desde el corazón, tienes la ventaja de ver las cosas en su conjunto, pudiendo así observar las situaciones y las personas desde una nueva perspectiva.

Por ejemplo, alguien puede hablarte de una forma que hace que te sientas rechazado cuando, en realidad, solo está expresando sus necesidades o sus límites. A medida que aprendas a ser capaz de observar solamente que sientes una herida, descubrirás que esas heridas te harán cada vez menos daño y que durarán cada vez menos tiempo.

Muchas personas me han dicho que en el momento de descubrir sus heridas, ya sea gracias al libro o en alguno de los talleres, se han sentido disgustadas e incluso desalentadas al conocer facetas desagradables sobre sí mismas. Su primera reacción fue querer deshacerse de ellas.

Es importante que no te hagas la ilusión de que, de ahora en adelante, tendrás todos los «trucos» necesarios para no volver a sufrir heridas. Estoy convencida de que si un ser humano vuelve a la Tierra es porque sus heridas siguen impidiéndole ser él mismo, estar centrado y vivir desde su corazón.

Querer eliminarlas es un indicador de rechazo y no de aceptación; como en el caso de una persona que desea eliminar su sobrepeso y se rechaza en lugar de aceptarse. Sabemos que incluso si llegamos a «deshacernos» de algo o de alguien porque no podemos aceptarlo, no será por mucho tiempo y volverá con más fuerza; a veces con otra forma, pero nos hará sufrir igual.

Reconocer qué herida está activada y cómo aceptarla te ayudará a no usar la máscara asociada a esa herida. Te sorprenderá descubrir lo rápidamente que puedes extender un bálsamo sobre una herida para que deje de hacerte sufrir. Este bálsamo se llama *aceptación*. Poco a poco, la intensidad de las heridas disminuye y duelen un poco menos cada vez que son activadas.

Acaso conozcas ya el poder de la aceptación, puesto que es un tema recurrente en mis libros, en todas mis conferencias y en todos nuestros talleres. Si seguimos hablando de él, de manera incansable, es porque el ego nos hace recordar el sufrimiento del pasado y olvidar aquello nuevo que oímos.

Como en mis demás libros, sigo tuteándote. Asimismo, quiero precisar que cuando uso el género masculino también me estoy refiriendo al femenino. De no ser así, lo indicaré.

Para ayudarte a ser más consciente de la importancia que tienen cada una de tus heridas, otra de las razones fundamentales por las que he escrito este libro, pondré un gran número de ejemplos de heridas activadas. De hecho, a lo largo de los años, he preguntado a menudo a personas que conocían bien el tema: «¿Eres consciente de la herida que se activó en esta situación que me acabas de describir?». Y la persona en cuestión me miraba, sorprendida de no haber visto su propia impaciencia, por ejemplo. Esta es una buena muestra de cómo el ego nos impide ser conscientes de todas las veces que se activa una herida. ¿Cómo puedes curar, poco a poco, tus heridas si raramente eres consciente de padecerlas?

Ahora, solo te queda abrir aún más tu corazón para continuar con la lectura. Al final de cada capítulo encontrarás una página donde podrás escribir lo que hayas DECIDIDO aplicar a tu vida, tras la lectura del capítulo. Te recuerdo que para experimentar cambios

concretos y favorables, debes DECIDIR llevar a cabo acciones diferentes en tu día a día. También debes aceptar que no has podido hacer esos cambios anteriormente.

> Dos cosas son infinitas: el universo y la estupidez humana. Aunque en lo que respecta al universo, aún no tengo la certeza absoluta de ello
>
> **Albert Einstein**

---

1. Les éditions E.T.C. Inc., 2000.

Capítulo 1

Repaso de las cinco heridas



Para empezar, te recuerdo que todos venimos al mundo con heridas que debemos aprender a aceptar. Se han ido desarrollando a lo largo de las numerosas encarnaciones y, en función de cuál sea nuestro plan de vida, algunas nos harán sufrir más que otras. El sufrimiento tiene distintos niveles de intensidad, según el individuo, y la mayoría no saben de dónde viene ni qué hacer para detenerlo. Lo único que sabemos es que muchas personas y situaciones nos hacen reaccionar y, por lo tanto, sufrir. Esta es la razón por la que es interesante descubrir la fuente de nuestros sufrimientos.

¿Por qué las llamo *heridas del alma*? Porque el alma no puede evitar verse alejada de su plan de vida, una y otra vez, cuando permitimos que nuestro ego dirija nuestra vida. Ella sufre, porque la meta de sus encarnaciones es vivir en el amor verdadero y la aceptación de sí a fin de de vivir su divinidad.

Nuestra alma sufre de forma distinta según las heridas que estén activadas. Lo más triste es que dejamos que nuestro ego nos convenza de que nos está ayudando a sufrir menos cuando, en realidad, ocurre todo lo contrario.

> Es imposible para el ego sentir los sufrimientos del alma.
> Solo vive para él. Su mayor satisfacción es tener razón

El método favorito del ego para evitar que sintamos el sufrimiento generado por una herida es incitarnos a ponernos una máscara cada vez que la herida se activa. Cree de verdad estar protegiéndonos y no es consciente de que, actuando así, lo único que hacemos es mantener y alimentar nuestras heridas. Cuanto más se alimenta una herida, más duele. Cuanto más fuerte y rápido reaccionemos, más tiempo durará dicha reacción.

¿Por qué hay tantos suicidios? ¿Por qué millones de personas se hacen adictas a sustancias que las adormecen, que les impiden ser conscientes del problema que tienen con el tabaco, el azúcar, el juego, el alcohol, los medicamentos o las drogas? ¿Por qué hay cada vez más enfermos graves, a pesar de los grandes progresos de la ciencia? ¿Por qué se producen tantas separaciones y divorcios? Porque la gente no quiere sentir todo el dolor de su alma.

Por desgracia, el hecho de negar este dolor solo lo empeora. Puedes compararlo con una grave herida física. La herida está abierta y se infecta poco a poco. A pesar de que la cubres para no verla, la infección empeora y la llaga te duele cada vez más, hasta el día en que alcanzas el tope del umbral del dolor. Entonces solo te quedarán dos opciones: morir o tomar las medidas adecuadas para curarla. ¡Y hasta aquí ha llegado el género

humano! Es el momento de ser conscientes de lo urgente que es vivir la vida a la cual todos aspiramos... Una vida llena de felicidad, no de dolor.

Después de muchos años de observación y de escuchar múltiples situaciones problemáticas, personales y profesionales, me doy cuenta de que es evidente que atraemos hacia nosotros ciertos comportamientos o actitudes por parte de otros, en función de nuestras heridas. He llegado a comprender que todos nosotros experimentamos, al menos, cuatro de las cinco heridas. Todos sufrimos el rechazo, el abandono, la traición y la injusticia. Solo la herida de humillación parece no estar presente en la totalidad de los individuos.

La mayoría de las personas admiten tener, como mínimo, dos de las cuatro heridas que son más evidentes y dolorosas. Aunque, según los cambios vividos a lo largo de la vida, podemos comprobar que ciertas heridas parecen disminuir mientras que otras aumentan.

Personalmente, vengo de una familia numerosa. Mis padres lo hicieron lo mejor que pudieron con sus once hijos, trabajando mucho, pero no estaban todo lo presentes y atentos a nuestras necesidades como nosotros habríamos deseado. No tenían tiempo de felicitarnos o de escucharnos. Así que ¿por qué algunos de nosotros nos hemos sentido, sobre todo, rechazados, otros abandonados o traicionados y otros han sufrido más la sensación de injusticia? Algunos hemos sufrido también la humillación. Ahora sé que no era lo que nuestros padres eran o hacían lo que ocasionaba nuestro sufrimiento asociado a nuestras heridas. Era NUESTRA percepción personal de su actitud.

> Es siempre nuestra percepción o nuestra
> interpretación de los hechos lo que causa nuestro
> sufrimiento, no lo que otra persona sea o haga

En mi libro anterior sobre las heridas, explico que detrás de la traición se esconde el abandono y detrás de la injusticia se esconde el rechazo, aunque no experimentamos ambas con la misma intensidad. Te recomiendo recordar este hecho cuando sientas injusticia o traición. Al averiguar qué temes en una situación hiriente, descubrirás que los miedos a ser rechazado o abandonado son los más dolorosos y atemorizantes.

Ahora estoy segura de ello, ya que las dos heridas más importantes y visibles en mi cuerpo siempre han sido la traición y la injusticia. Durante mucho tiempo creí no haber vivido el abandono y el rechazo, o haberlos vivido muy poco. Pero durante los últimos diez años he empezado a admitir que el miedo a ser rechazada y abandonada estaba aún más presente que el miedo a ser traicionada y a ser víctima de una injusticia.

Te recuerdo además que el miedo a rechazar, abandonar, traicionar a los demás o ser injustos con ellos es igual de grande que el miedo a lo que podrían hacernos. Te darás cuenta, igualmente, de que te hieres a ti mismo de idéntica forma. Te rechazas, te abandonas, te humillas, te traicionas y eres injusto contigo mismo del mismo modo en que lo experimentas con los demás, y lo sufres igual. En las lecciones de *Escucha a tu cuerpo*, llamamos a esta gran verdad el *triángulo de la vida.*

La Sanación de las cinco heridas, L.B.

mayo, 2023

Atraemos hacia nosotros comportamientos y reacciones por parte de otros en función de nuestra herida. Todos sufrimos el rechazo, el abandono, la traición y la injusticia. Sólo la herida de la humillación parece no estar presente en la totalidad de los individuos.

Familia → por qué algunos nos hemos sentido rechazados, abandonados, traicionados, y otros han vivido más la sensación de injusticia. Otros tb. la humillación.

No eran lo que nuestros padres eran o hacían lo que ocasionaba el sufrimiento relacionado a nuestras heridas.

Era nuestra Percepción Personal de su Actitud

- es siempre nuestra percepción o interpretación de los hechos lo que causa nuestro sufrimiento / no lo que la otra persona sea o haga.

- detrás de la TRAICIÓN se esconde el ABANDONO
- detrás de la INJUSTICIA se esconde el RECHAZO

Cuando sientas injusticia o traición, pregúntate si detrás se esconde la herida del rechazo o abandono.

! Al averiguar que tienes en una situación hiriente descubrirás que los miedos a ser rechazados o abandonados son los más dolorosos y aterrorizantes



El triángulo de la vida ilustra el hecho de que los demás son contigo cómo tú eres con ellos y contigo mismo. El grado sufrimiento - los miedos y las emociones - es idéntico

A continuación tienes un breve resumen de las características de cada herida y de cada máscara, al que puedes remitirte a lo largo del libro. Nos ponemos una máscara tras la activación de una herida –por nosotros o por otra persona– con el fin de protegernos.

El ego nos juega una mala pasada haciéndonos creer que no sufrimos heridas y está convencido de que si las niegas nos harán menos daño. HACEMOS TODO LO POSIBLE POR IGNORAR LAS HERIDAS Y SOBRE TODO POR NO SENTIRLAS; CREEMOS ADEMÁS QUE LOS DEMÁS NI LAS VERÁN NI LAS SENTIRÁN.

Las características de cada máscara presentan ligeras diferencias con respecto a las descritas en mi primer libro sobre este tema; ahora están incluidos los resultados de todas mis investigaciones y observaciones desde su publicación.



El triángulo de la vida ilustra el hecho de que los demás son contigo cómo tú eres con ellos y contigo mismo. El grado sufrimiento - los miedos y las emociones - es idéntico

Es siempre nuestra percepción o nuestra interpretación de los hechos lo que causa nuestro sufrimiento, no lo que otra persona sea o haga

Te recuerdo además que el miedo a rechazar, abandonar, traicionar a los demás o ser injustos con ellos es igual de grande que el miedo a lo que podrían hacernos. Te darás cuenta, igualmente, de que te hieres a ti mismo de idéntica forma. Te rechazas, te abandonas, te humillas, te traicionas y eres injusto contigo mismo del mismo modo en que lo experimentas con los demás, y lo sufres igual. En las lecciones de *Escucha a tu cuerpo*, llamamos a esta gran verdad el *triángulo de la vida.*

Herida de rechazo

Despertar de la herida: desde la concepción hasta el año de vida. El niño se ha sentido rechazado por el padre del mismo sexo y no cree en su derecho a existir.

Máscara: el huidizo.

Su gran miedo: el pánico.

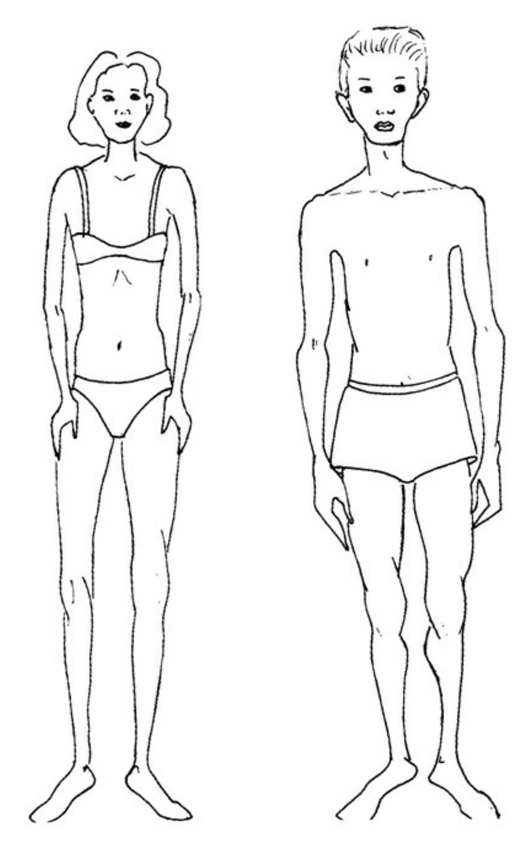
Actitudes y comportamientos de la herida activada y de la máscara asociada. El huidizo:

- Cree profundamente que no vale nada o que vale poca cosa. Se siente constantemente insatisfecho por lo que es. Se considera una nulidad y se juzga como alguien de poca valía. Tiene muy poca autoestima.
- Está convencido de que si él no existiese, no supondría una gran diferencia. Se percibe distinto al resto de su familia.
- Se siente aislado de los demás e incomprendido por ellos y por todos los seres humanos en general. Dentro de un grupo, a menudo se siente solo, inquieto y febril.
- Ha desarrollado varias estrategias de huida (astral, la droga, el alcohol, dormir, marcharse precipitadamente, los juegos virtuales, etc.).
- Se protege, de forma inconsciente, negándose a admitir las cosas. Se aísla con facilidad del mundo exterior refugiándose en su propio mundo imaginario o estando «en la luna» (en el mundo astral). Puede incluso preguntarse qué hace en la Tierra o creer que se ha equivocado de familia.
- Cuando está solo, sus emociones le abruman, sobre todo sus miedos.
- Le da poca importancia a lo material: todo lo relacionado con el espíritu y el mundo intelectual le atrae.
- Posee una imaginación muy fértil aunque, por desgracia, la utiliza para crear, con gran facilidad, escenarios de rechazo.
- Cree, consciente o inconscientemente, que la felicidad dura poco tiempo.
- Estando en grupo, habla poco y se aparta. Tiene miedo de molestar o de no resultar interesante. La gente le considera un solitario y por eso le dejan solo. Cuanto más se aísla, más invisible parece.
- En presencia de alguien que levanta la voz o que se vuelve agresivo, abandona rápidamente la escena, antes de entrar en pánico.
- Cuando le miran, se preocupa de inmediato.
- Posee una energía nerviosa que le otorga una gran capacidad de trabajo. Siente que existe solamente cuando está muy ocupado, lo que le ayuda también a anclarse en el mundo material.
- Es un gran perfeccionista que, a medida que envejece, siente cada vez más pánico ante la idea de no poder hacerle frente a la vida. Cree que ha desperdiciado su vida.
- Su miedo al rechazo hace que, en determinadas situaciones, se convierta en una persona obsesiva.

- Suele usar las siguientes palabras y expresiones: *nulo*, *nada*, *desaparecer*, *inexistente*, *no hay sitio*, *sin valor*, etc.

Descripción del cuerpo físico

- Cuerpo pequeño, estrecho, muy delgado.
- Parte superior del cuerpo contracturada, plegada sobre sí misma.
- Alguna parte del cuerpo es más pequeña de lo normal.
- Falta alguna parte o un trozo del cuerpo (pechos, nalgas, etc.).
- Presencia de algún hueco en el cuerpo (en el pecho, espalda, vientre, etc.).
- Alguna parte del cuerpo es asimétrica.
- Ojos pequeños y mirada huidiza.
- Antifaz alrededor de los ojos (ojeras grises muy pronunciadas).
- Voz débil, apagada.
- Problemas de piel (sobre todo en el rostro).
- Le gusta llevar ropa negra.



FÍSICO DEL HUIDIZO
(herida de rechazo)

Herida de abandono

Despertar de la herida: entre el primer año de vida y los tres años, con el padre del sexo opuesto.

Es un niño que ha sufrido al no sentirse apoyado por el padre del sexo opuesto con una conexión de amor-afecto. Le ha faltado afecto o ha recibido un cariño frío o distinto de lo que él esperaba.

Máscara: el dependiente.

Su gran miedo: la soledad.

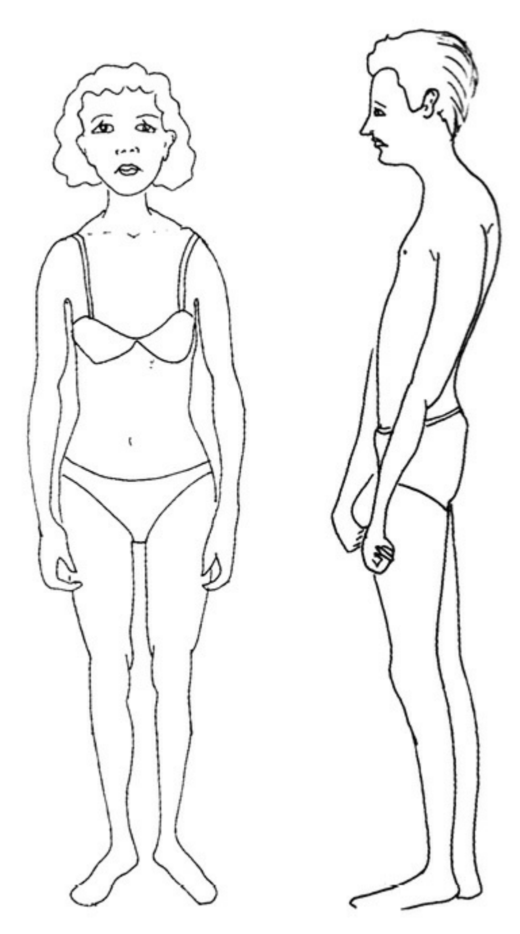
Actitudes y comportamientos de la herida activada y de la máscara asociada. El dependiente:

- Tiene dificultades para manejarse por sí mismo y la soledad le aterra. Busca la presencia y la atención. Necesita, sobre todo, ser apoyado por su entorno.
- Sufre con frecuencia una tristeza profunda, estando solo o no, sin saber muy bien por qué.
- Cuando está solo, llora durante mucho tiempo, inconsciente de estar compadeciéndose de su propio destino.
- Provoca, de forma inconsciente, dramas o enfermedades para llamar la atención o dar pena. Desarrolla una actitud victimista y cree que sus males se deben a su mala suerte.
- Empatiza fácilmente con los demás. Se identifica con sus emociones y sus sufrimientos pero los utiliza para darles la vuelta y atraer la atención hacia sí mismo.
- Exhibe un lado teatral, a menudo dramático, en su forma de expresarse, con el fin de llamar la atención. Cuando está en grupo, le encanta hablar de sí mismo. Lo lleva siempre todo a su terreno.
- Se agarra físicamente a los demás. Tiene dificultades para hacer o decidir algo solo.
- Pide consejos o la opinión de otras personas y es capaz de hacerse pasar por inútil con tal de recibir ayuda, pero no porque no sepa o pueda hacer algo. Después, es muy probable que no siga los consejos que le han dado puesto que lo único que buscaba era atención.
- Cuando hace algún favor o cuida de alguien, es con la esperanza de que se ocupen de él a cambio.
- Tiene altibajos: un día está alegre y otro triste. Sus emociones le desestabilizan con facilidad.
- Tiene dificultad para terminar sus relaciones: hace malabarismos para no quedarse solo.
- Cree que una prueba de amor es que el otro esté siempre de acuerdo con él.
- En presencia de una persona enfadada o agresiva, se bloquea y se convierte en un niño asustado.
- A medida que envejece, se angustia cada vez más ante la idea de quedarse solo. Elige mantener una situación difícil antes que estar sin compañía.

- Suele usar las siguientes palabras y expresiones: *solo*, *ausente*, *no soporto*, *nadie me deja plantado*, *abandono*, etc.

Descripción del cuerpo físico

- Cuerpo largo, delgado, sin tono muscular.
- Sistema muscular poco desarrollado.
- Brazos que parecen demasiado largos y colgantes a los lados del cuerpo.
- Hombros caídos.
- Espalda curvada, que se inclina hacia delante.
- Alguna parte del cuerpo caída o flácida.
- Alguna parte del cuerpo en posición más baja de lo normal.
- Grandes ojos tristes o caídos.
- Voz de niño o quejumbrosa.
- A menudo se apoya en algo o en alguien.
- Le gusta llevar ropa amplia o colgante.



FÍSICO DEL DEPENDIENTE
(herida de abandono)

Herida de humillación

Despertar de la herida: entre el primer año de vida y los tres años, con el padre que reprimía toda clase de placer físico. Esta herida puede haberse vivido con uno de los padres, aquel que se ocupaba del desarrollo físico y sexual del niño, o con los dos.

Niño que ha sido humillado por uno de sus progenitores por haber experimentado placer con sus sentidos. Su libertad fue coartada por una actitud represiva y despreciativa. Sintió vergüenza frente a ese padre.

Máscara: el masoquista.

Su gran miedo: la libertad.

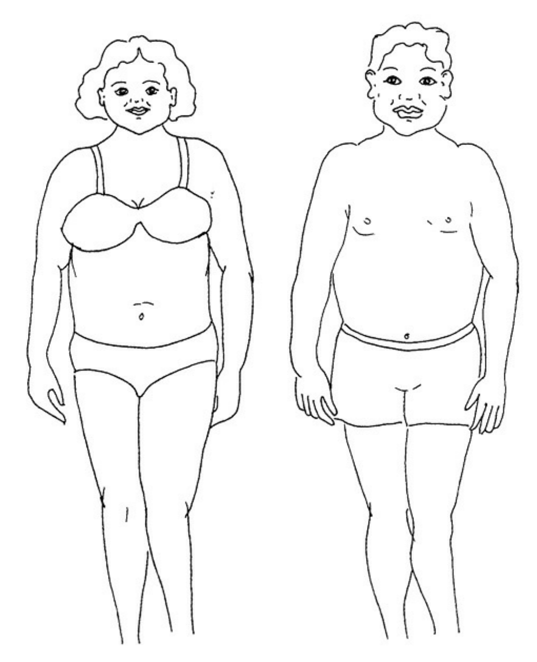
Actitudes y comportamientos de la herida activada y de la máscara asociada. El masoquista:

- Tiene una bella alma de misionero, pero con frecuencia la manifiesta por temor.
- Cree que Dios (o el guardián de la moral de la familia) le observa y le juzga sin descanso. Hace de todo por ser digno de Dios o de aquellos a los que ama. Cree que para ser espiritual y digno, debe aliviar el sufrimiento de la humanidad. Es por eso por lo que se cree con el deber de servir a todos a los que ama, a quienes pone por delante de sí mismo. Por otro lado, al masoquista no le gusta que le traten como si fuese un niño.
- Contiene mucho las palabras; ha aprendido que no tiene derecho a decir cosas que puedan perjudicar a otros. Incluso puede llegar a justificarlos.
- No quiere reconocer ni su sensualidad ni su amor por los placeres asociados a los sentidos.
- Rechaza los impulsos vinculados con los sentidos: tiene miedo de pasarse de la raya y sentir vergüenza.
- También teme ser castigado si disfruta demasiado de la vida.
- Suele tener historias relacionadas con la sexualidad en su infancia o adolescencia.
- Se las apaña para no estar libre ya que, para él, «estar libre» significa «no tener límites y sentir demasiado placer».
- Limita de este modo su libertad anteponiendo las necesidades de los demás a las suyas, por lo que le falta tiempo para disfrutar de la vida. Cree que disfrutar de sus sentidos le aleja de la espiritualidad. Además, no quiere que le tachen de persona sin corazón.
- Conoce sus necesidades, pero nunca las escucha; cree que debe sacrificarse para ganarse el cielo.
- Se siente fácilmente sucio, cerdo o indigno. A veces, siente asco de sí mismo.
- Se recompensa a menudo con comida, creyendo que así disfruta, pero su culpabilidad y su vergüenza estropean ese disfrute.
- Engorda con facilidad para así tener una razón por la que no disfrutar con sus sentidos.
- Tiene el don de hacer reír a la gente burlándose de sí mismo, humillándose.
- Le atraen o solo se permite las cosas pequeñas, porque no ve la grandeza de su alma.

- Suele usar las siguientes palabras: *digno*, *indigno*, *pequeño*, *gordo*, *estoy atrapado*, *cerdo*, *puta*, *sucio*, etc.

Descripción del cuerpo físico

- Sobrepeso: cuerpo rechoncho.
- Baja estatura.
- Rostro redondo, abierto.
- Ojos grandes y redondos, abiertos e ingenuos como los de un niño.
- Cuello ancho.
- Acumulación de grasa en la parte posterior del cuello (joroba de búfalo).
- Parte del cuerpo redonda o redondeada.
- Se viste con ropa ceñida para acentuar sus redondeces.
- Mancha con frecuencia sus ropas.
- Voz melosa.



FÍSICO DEL MASOQUISTA
(herida de humilladión)

Herida de traición

Despertar de la herida: entre los dos y los cuatro años de edad, con el padre del sexo opuesto. Niño decepcionado que ha sufrido por no haber sido colmada su necesidad de atención por parte del padre del sexo opuesto. Se siente traicionado o manipulado en su conexión amor-sexualidad. Ha perdido la confianza en este padre después de haber sido testigo de promesas no cumplidas, mentiras o señales de debilidad. Considera que este padre es un irresponsable.

Máscara: el controlador.

Su gran miedo: disociación, separación y que le repudien.

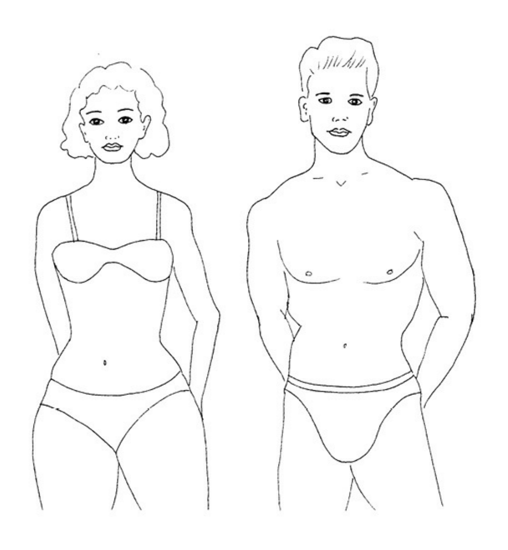
Actitudes y comportamientos de la herida activada y de la máscara asociada. El controlador:

- Hace de todo por convencer a los demás de que tiene una fuerte personalidad. Usa sus cualidades de jefe para imponer su voluntad.
- No está en contacto con su propia vulnerabilidad y busca mostrarse fuerte. Quiere que los otros sepan de lo que es capaz.
- Hace esfuerzos para que lo consideren una persona responsable. Cree que ser responsable es ser jefe. En realidad, es un irresponsable ya que señala a los demás y los censura. Encuentra fácilmente la manera de no ser acusado.
- Busca ser especial e importante. Busca los honores y los títulos, y acapara mucho la atención dentro de un grupo.
- Fácilmente impresionado por la presencia de una persona rica o famosa, enseguida confía en ella. Olvida ser precavido y, si le decepciona, se vuelve desconfiado.
- Su reputación es muy importante, y si siente que está amenazada, no dudará en manchar la de otra persona.
- Miente sin esfuerzo para salir de una situación comprometida, pero no soporta que le mientan. Lo que le molesta no es la razón por la que le mienten, sino la mentira en sí. Por ejemplo, un hombre engaña a su mujer, y esta se sentirá más molesta por la mentira que por el hecho de que su marido haya encontrado a otra persona.
- Espera mucho de los demás y es exigente. Cuando delega, exige que todo se haga a su manera y a su ritmo para mostrarse superior e importante. Verifica continuamente por falta de confianza.
- Le gusta tenerlo todo previsto para controlar mejor. No soporta que alguien venga a deshacer sus planes. Le resulta difícil aceptar los imprevistos.
- Se cree indispensable y le gusta pensar que los demás fracasarán sin él.
- Difícilmente confía y no deja que le conozcan. Desconfía del sexo opuesto. Teme que puedan aprovecharse de él. Nunca hablará de sus debilidades o fallos.
- Es un excelente manipulador a la hora de controlar a su pareja. No quiere admitir que busca pruebas de su amor. Todos los métodos son buenos para manipular: ponerse de mal humor, chantajear, mentir, seducir, llorar de rabia, gritar, amenazar, quejarse... Puede llegar a usar la violencia.

- Comprende y actúa rápidamente pero, la mayor parte del tiempo, se precipita.
- Está convencido de tener razón, intenta imponer su punto de vista a los demás y le gusta tener la última palabra.
- Es rencoroso. Puede acabar con una relación bruscamente, sin previo aviso, y negarse a contactar de nuevo durante mucho tiempo.
- Es intolerante e impaciente con aquellos a los que considera lentos. No duda en exteriorizar su ira.
- Busca mostrarse independiente para no despertar su miedo a la separación, es decir, al abandono. Critica a las personas dependientes.
- Suele usar las siguientes expresiones y palabras: *soy capaz*, *confía en mí*, *no confío en él*, *lo sabía*, *tenía razón*, *¿has comprendido?*, *escúchame*, *asociado*, *disociado*, *separado*, *dejado*, *es verdad*, *francamente*, etc.

Descripción del cuerpo físico

- El hombre exhibe fuerza y poder en la parte alta del cuerpo, es decir, tiene los hombros más anchos que las caderas.
- En la mujer, las caderas son más anchas y fuertes que los hombros. La pelvis irradia fuerza.
- Músculos dominantes en varias partes del cuerpo.
- Voz fuerte.
- Pecho abombado.
- Con sobrepeso pero no parece gordo; más bien fuerte.
- Con los años, acaba teniendo barriga.
- Ojos grandes, mirada intensa y seductora.
- Prefiere la ropa de colores brillantes.



FÍSICO DEL CONTROLADOR
(herida de traición)

Despertar de la herida: entre los cuatro y los seis años de edad, con el padre del mismo sexo.

Niño que ha sufrido la frialdad del padre del mismo sexo. No ha sabido expresarse ni ser él mismo con este padre. Reacciona poniendo límites a su sensibilidad, imponiéndose mejorar su rendimiento y ser perfecto. Ha bloqueado la expresión de su individualidad.

Máscara: el rígido

Su gran miedo: la frialdad

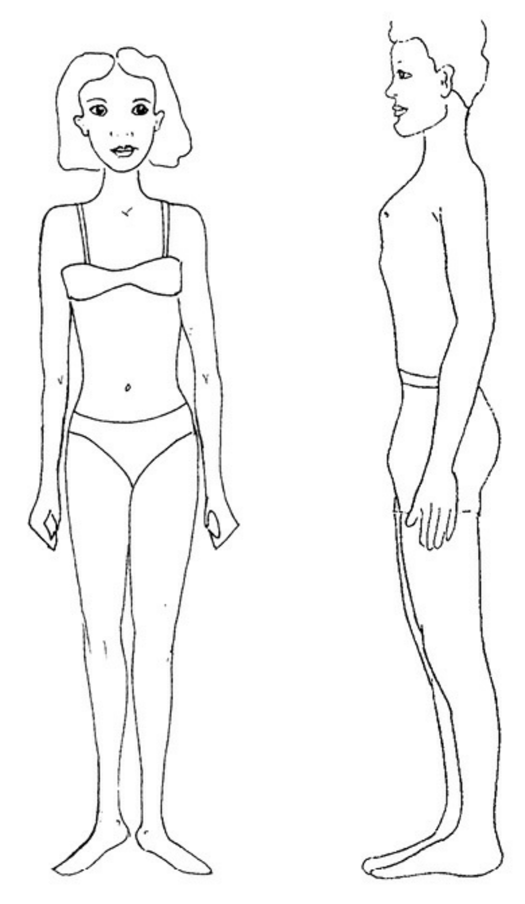
Actitudes y comportamientos de la herida activada y de la máscara asociada. El rígido:

- Quiere mostrarse vivo y dinámico, aunque esté agotado.
- Raramente admite que tiene problemas o que algo le molesta. Si admite un problema, inmediatamente añadirá que no es para tanto, que se las apaña bien él solo, o contará cómo solucionó el problema por sí mismo.
- Es un gran optimista que siempre quiere parecer positivo.
- Se controla para parecer perfecto y para corresponder al ideal que se ha fijado o al que cree que los demás tienen de él.
- Hace lo necesario por controlar su ira –aquella de la que es consciente– por miedo a perder el control.
- Puede parecer controlador con los demás pero solo se está defendiendo porque se ha puesto en duda su propia perfección.
- A pesar de que quiere que todo sea perfecto y justo, en ocasiones es el primero en exagerar un hecho o una acusación. Es totalmente inconsciente de hasta qué punto puede llegar a ser injusto con los demás y consigo mismo.
- El rígido no quiere sentir. Muestra muy de vez en cuando sus sentimientos porque no sabe gestionar su gran sensibilidad. Tiene miedo de perder el control y de parecer imperfecto a los ojos de los demás.
- De hecho, puede aparentar ser frío e insensible: así cree, y de paso los demás también, que nada le afecta. De este modo, es incapaz de establecer una relación íntima satisfactoria.
- Es muy duro con su cuerpo y solo ocasionalmente admite estar enfermo. No siente ni el frío ni el dolor. Presume de no necesitar ni medicamentos ni médicos.
- Cree que le aprecian por lo que hace y por su aspecto. Se mantendrá activo mientras no esté todo perfecto y terminado. Antes de darse un capricho, debe merecérselo por haber hecho un buen trabajo.
- Se sobresfuerza, quiere mejorar su rendimiento y no respeta sus límites. Por eso le cuesta aceptar a los vagos.
- Es especialista en el autosabotaje cuando, según él, todo va demasiado bien.
- Todo debe ser justo, estar justificado y ser justificable. Cuando le sorprenden con las manos en la masa, se justifica inmediatamente. Para ello puede mentir y, por temor a que los demás se den cuenta, prepara por adelantado sus justificaciones.

- No puede evitar interrumpir a alguien que no ha sido justo en sus propósitos, creyendo que así le ayuda. Critica fácilmente a todos aquellos que no actúan como él cree que es perfecto y justo, y de la misma manera se critica a sí mismo.
- Cree que sus conocimientos son más importantes que sus sentimientos. Se jacta de sus conocimientos y de su memoria.
- Cuando ha llegado a su límite, puede ser muy tajante, sarcástico, testarudo e intransigente.
- Suele usar las siguientes palabras y expresiones: *sin problema*, *justamente*, *exactamente*, *seguramente*, *siempre*, *jamás*, *correcto*, *supuesto*, *hace falta*, *(yo) debería*, *extraordinario*, *fantástico*. Utiliza superlativos tales como: *superbueno*, *especialísimo*, *hiperbonito*, etc.

Descripción del cuerpo físico

- Cuerpo bien proporcionado, lo más perfecto posible.
- Postura corporal bien recta.
- Hombros cuadrados.
- Algunas partes del cuerpo son rígidas (piernas, cuello, espalda, etc.).
- Movimientos secos.
- Aspecto pulcro y seductor.
- Cintura estrechada por la ropa o los cinturones.
- Mandíbula apretada.
- Vientre plano que se esfuerza en meter hacia dentro.
- Nalgas redondas, abombadas.
- Tono de piel claro, radiante.
- Mirada brillante, viva y directa.
- Voz seca y rápida.



FÍSICO DEL RÍGIDO
(herida de injusticia)

La activación de las heridas

Las actitudes y los comportamientos enumerados en la descripción de cada máscara se manifiestan cuando la herida se activa y decidimos llevar la máscara asociada a esta herida. ¿Por qué llevar una máscara? Porque nuestro ego nos hace creer que usando esta variedad de comportamientos no sentiremos el dolor generado por la herida activada. Creemos, además, que los demás no verán nuestra herida.

Podemos compararlo con el hecho de disimular una herida física con una venda o tomando una pastilla para no sentir dolor. Fingimos que no sucede nada. El dolor físico es el reflejo de un dolor psicológico y sirve para atraer nuestra atención hacia la verdadera causa del mal.

Este libro te dará los medios para frenar el dolor tú mismo. Sin embargo, no basta con leerlo; tendrás que aprender a aplicar las distintas herramientas que encontrarás. Así, poco a poco, irás reduciendo tu dolor y no necesitarás ayuda externa.

Curar una herida del alma es igual que curar una herida física. Por ejemplo, si para una persona es fácil encontrar el mensaje que va unido a un malestar físico, esto significa que ha pasado por varios niveles de aprendizaje. Al principio, es inconsciente y depende por completo de la ayuda externa (medicamentos o terapias). Después, se hace consciente de que hay un mensaje más allá del dolor físico y, a la vez que toma algún medicamento o que busca ayuda para encontrar alivio, intenta descodificar el mensaje. Poco a poco y cada vez más rápidamente, descubre el mensaje y termina por no necesitar más ayuda externa.

¿Cómo se activa una herida? De tres maneras distintas, como dije anteriormente, según el triángulo de la vida. Estas son:

1. Te afecta la actitud o el comportamiento que alguien tiene contigo.
2. Te sientes culpable: tienes miedo de herir a alguien o de activar una de sus heridas con lo que dices o haces, o con lo que planeas decir o hacer.
3. Sufres por lo que te haces o por cómo eres contigo mismo.

Cada día, pasamos de una herida a otra según las circunstancias o las personas con las que nos topamos. Me he dado cuenta de que, generalmente, en el trabajo es donde sufrimos más el rechazo y la injusticia, mientras que en nuestra vida personal es donde sufrimos más el abandono y la traición. La humillación siempre la vivimos con nosotros mismos; no acusamos a los demás de habernos humillado. Ahondaré en ello en el capítulo dedicado a la herida de humillación.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer este capítulo.

Capítulo 2

Preguntas frecuentes



Este capítulo recoge las preguntas que nos hacen más a menudo durante los talleres y las conferencias de la escuela *Escucha a tu cuerpo*.

¿Quién activa en primer lugar las heridas de un niño adoptado, los padres biológicos o los adoptivos?

Nuestras heridas son activadas desde el momento de la concepción hasta los siete años de edad. En algunas teorías psicológicas se dice que desarrollamos todas nuestras creencias durante los siete primeros años de nuestra vida, aunque es cierto que la mayor parte de nuestros pensamientos, creencias, miedos, sentimientos y decisiones los vivimos de manera inconsciente.

En lo que respecta a la activación de nuestras heridas, puede ocurrir tanto con los padres biológicos como con los adoptivos. Además, todos aquellos que han jugado un papel importante durante los siete primeros años de vida del niño han participado en el despertar de estas heridas ya existentes antes del nacimiento: un abuelo, una niñera, un profesor o cualquier otra persona importante.

He escuchado muchos testimonios de personas adoptadas que, ya adultas, conocieron a sus padres biológicos. Después de reunirse y de pasar tiempo juntos para conocerse mejor, se sorprendían al descubrir grandes semejanzas entre sus respectivas heridas –así como entre sus emociones, miedos y creencias.

Un niño adoptado, incluso si no ha conocido a sus padres biológicos, siempre tendrá un profundo vínculo con ellos, simplemente porque los eligió para esta encarnación. El vínculo genético es tan importante como el vínculo entre sus almas.

Si has sido adoptado, no olvides que experimentar rechazo y abandono desde el nacimiento forma parte de tu plan de vida para ayudarte a aceptar estas heridas a lo largo de esta existencia. Tendrás muchas dificultades para sanar mientras no tomes la decisión responsable de llevar a cabo esta elección.

Desde el nacimiento, las personas que cuidan de un niño actuarán y reaccionarán con él según lo que tengan que aprender juntos. Nada se deja al azar. Ya es hora de aceptar que la vida posee una gran inteligencia. Muchas veces he oído a madres decirme: «No sé por qué pierdo el control con tanta facilidad con mi segunda hija. Tiene el don de hacerme perder los nervios y olvido mi intención de ser tolerante con ella. No lo comprendo; nunca pasé por esto con su hermana, tres años mayor que ella».

En este ejemplo, las heridas se activan en la madre y en la hija. Primero, la madre pierde el control porque se siente rechazada por su hija. Después, se culpa de ser mala madre (heridas de rechazo e injusticia) y reacciona con ira. Este tipo de reacciones pueden manifestarse incluso sin que la hija diga una sola palabra; una mirada o un gesto

bastan. Esto demuestra perfectamente que el sufrimiento viene de nuestra interpretación de la situación. Una herida activada en la madre indica que también está activa en la hija en el mismo momento y con la misma intensidad. Esto también sucede con los hijos adoptados.

Quiero matizar que no es necesario saber cuándo o quién activó nuestras heridas durante nuestra infancia. Basta con admitir su existencia. A medida que nos hagamos más conscientes y que nos aceptemos más, algunos acontecimientos del pasado serán más fáciles de evocar.

Si el padre o la madre estaban ausentes durante nuestra infancia, ¿pueden no haberse activado algunas heridas?

Desgraciadamente, no. Sé que a muchos les gustaría tener esa suerte, pero las cosas no funcionan de esta manera.

Si una madre, por ejemplo, estaba sola ocupándose de su hija, es decir, sin nadie que hiciese el papel de padre, la niña sufrirá de todos modos heridas de abandono y traición.

Las heridas han podido activarse de distintas maneras:

- Por lo que la madre ha contado a su hija del padre ausente.
- Por lo que la hija haya podido observar en otros padres y sus hijos.
- Por un hermano mayor o cualquier otro hombre de la familia.
- Por la imagen que tenga de lo que es un padre.
- Por todo hombre que, a sus ojos, represente a un padre, como un profesor o un amigo de la familia.

Esto ocurre con todas las personas que han tenido un solo progenitor durante su infancia y adolescencia.

Mi madre murió cuando yo tenía tres años y mi padre se volvió a casar cuando tenía seis. ¿Cuál de mis dos madres ha activado más mis heridas?

Dentro de toda familia reconstruida, todos aquellos que juegan el papel de padre tienen influencia sobre ti. Generalmente, el progenitor biológico activa las heridas más profundas, pero el nuevo sigue con la labor.

Recuerda que siempre atraemos a las personas que necesitamos en cada momento.

¿Deben los homosexuales invertir los papeles de los padres?

No; tanto en el caso de un hombre como en el de una mujer, el hecho de que sea homosexual no tiene nada que ver con sus heridas. La preferencia sexual es algo muy personal y solamente de orden físico, incluso si esta elección se ha llevado a cabo como reacción a uno de los padres.

Lo importante –repito– no es saber quién fue la primera persona en activar una herida, sino reconocer que las heridas nos pertenecen y que nuestros padres fueron elegidos en función de sus respectivos planes de vida, que están vinculados al nuestro. Siempre participan en nuestro desarrollo espiritual.

La elección de la homosexualidad está unida directamente a lo que la persona debe aprender. Normalmente, si los padres lo aceptan con facilidad, ello será un reflejo de su propia aceptación y sus heridas no se activarán en este aspecto de la vida. Si uno de los

padres o los dos no lo aceptan, se activarán una o varias heridas. Podemos saber cuáles basándonos en las descripciones de cada una de ellas.

En lo que respecta a las parejas, es cierto que a veces podemos sentirnos un poco confusos. Por ejemplo, cuando dos mujeres viven juntas, una puede interpretar el papel de la mujer y la otra el del hombre. Si este es tu caso y eres considerada como la mujer de la pareja, tu compañera puede reavivar los sufrimientos vividos con tu padre, pero también los vividos con tu madre. En este caso, te sugiero que no busques los porqués. Gestiona cada herida según vayan activándose y así construirás una mejor relación. Si aceptas por completo tu homosexualidad, experimentarás menos confusión y podrás gestionar mejor tus emociones.

Oigo a menudo que la confusión puede experimentarse igualmente en el seno de parejas heterosexuales. Una mujer siente que su marido es igual que su madre y se pregunta cómo interpretar sus heridas. Solo debe basarse en su comportamiento, que le indica qué máscara se está manifestando y la herida relacionada. Después, analizando cómo juzga a su marido por su manera de SER, acabará por descubrir que a quien acusa de ser así es a su padre. La confusión empieza cuando los comportamientos son distintos pero la acusación es la misma. Volveré a tratar este tema más adelante en el libro.

Oímos hablar, cada vez más, de personas transexuales, transgénero, intersexuales, bisexuales, etc. ¿Qué deben tener en cuenta estas personas cuando se activen sus heridas?

La respuesta sigue siendo la misma. Nuestros padres van siempre a activar nuestras heridas sin darse cuenta, a fin de que seamos conscientes de lo que debemos aprender. Del mismo modo, nuestros padres nos necesitan para la evolución de sus almas.

Cuando alguien elige una vida que se sale de las normas, se expone más que otros a vivir distintas situaciones de rechazo, por parte de los demás y hacia sí mismo. Hay millones de personas que nacen con profundas heridas de rechazo y, a pesar de todo, parecen vivir según las normas. Por eso es mejor no hacer hincapié en las diferencias y concentrarnos más en calmar nuestro sufrimiento. Nadie puede hacer esto en nuestro lugar.

¿Qué ocurre cuando recurrimos a un vientre de alquiler? ¿De quién recibe el niño la influencia en lo que respecta a sus heridas?

Durante los nueve meses de gestación, el vínculo entre los dos es muy fuerte, porque el bebé depende totalmente de la madre que lo lleva. Por lo tanto está influenciado por lo que la madre gestante vive y siente. Como las coincidencias no existen, influirá en él según lo que su alma necesite sentir. Como perderá enseguida todo contacto con ella, el bebé olvidará rápidamente cómo empezó su vida y vivirá las experiencias que necesite con la madre que estará a su lado.

Este tipo de experiencia puede ser vivida de modos muy distintos. Algunos bebés podrán sentirse rechazados, otros abandonados, otros sentirán esta situación como injusta, etc. Algunos pensarán que este método de fecundación demuestra lo deseado que era su nacimiento.

Hoy día es posible tener hijos fecundados in vitro. ¿Cuál es entonces la influencia de las heridas?

Una vez más, es importante recordar que el azar no existe y que todo está programado antes de nuestro nacimiento, según nuestro plan de vida. Si el esperma del padre fecunda

el óvulo de la madre, se puede decir que es un embarazo normal salvo por los grandes esfuerzos invertidos en el proceso. Los padres, en este caso, pueden preguntarse qué les enseña esta experiencia. El niño, por su parte, sabrá que ha sido muy deseado, lo que no les ocurre a todos.

La fecundación in vitro puede hacerse también con el esperma de un desconocido y el óvulo de la madre. En este caso, el niño vivirá lo mismo que si hubiese tenido un padre ausente o desaparecido.

En el caso de usar el esperma del padre y una madre de alquiler, te remito a la pregunta sobre los vientres de alquiler.

Lo más importante es que, sin que importen las circunstancias, tanto el alma del niño como las de los padres necesitaban esta experiencia para evolucionar según sus planes de vida.

Solo nuestro ego cree que nuestros sufrimientos son causados por otros. Mientras aceptemos esta creencia, que nos convierte en víctimas, ningún camino espiritual será -posible.

Dice que cada uno de nosotros posee las cuatro heridas y solo algunos la herida de humillación. ¿Cómo es posible que yo sea la única de toda mi familia en padecerla?

Cuando digo que todos poseemos cuatro de las cinco heridas, no quiero decir que el alma no necesite aceptar la herida de humillación. Todos tenemos una memoria genética heredada de nuestra familia así como una memoria celular que se ha ido acumulando a lo largo de las muchas vidas vividas por nuestra alma. Todas estas vidas son útiles para aprender a aceptar todo lo que puede ser vivido en nuestro hermoso planeta. En alguna de estas vidas, experimentamos la herida de humillación para comprobar nuestro grado de aceptación.

La persona que hizo esta pregunta creyó ser la única de su familia en sufrir esa herida. Si investigara a fondo su historia genealógica, esta persona encontraría seguramente a alguien que se le parece muchísimo y que sufrió del mismo modo.

Intuyo que cuando una persona se parece mucho a su bisabuelo, por ejemplo, es porque se trata de la misma alma que se ha reencarnado para tratar de completar la aceptación que no logró anteriormente.

Veo con frecuencia a individuos que no pueden aceptar la herida de humillación que sufre algún miembro de su familia y le dice cosas como: «¿Por qué dejas que se aprovechen de ti de este modo? ¡Eres demasiado bueno!». O también: «¿Por qué engordas tanto? ¡Ponte a dieta!».

Si te oyes a ti mismo criticar –de pensamiento o palabra– a las personas regordetas que tienen varias características de la máscara del masoquista, sabrás que no has -aceptado aún los comportamientos y el aspecto físico de la herida de humillación. Puede ser que empiece a manifestarse más adelante en tu vida o que quede pospuesta para una próxima encarnación.

Lo mismo ocurre en el caso de aquellas personas que tienen el rostro típicamente redondo pero que no muestran ningún otro signo más de esta herida. Si se controlan para no engordar –gracias a su máscara de rígido–, eso nos indica que no están en proceso de aceptación.

Es mucho más sensato hacer frente a las lecciones que debemos aprender. No solo evitaremos volver a vivir una y otra vez las mismas experiencias en todas nuestras vidas, sino que podremos disfrutar de la mayor ventaja que presenta aceptarnos a nosotros mismos y a los demás: la felicidad.

¿Tienen los gemelos las mismas heridas?

Hasta hace poco se creía que los gemelos fraternos eran dos seres diferentes, cada uno con su personalidad, y que los gemelos idénticos lo eran a todos los niveles, tanto en el físico como en el del carácter. Algunos científicos aseguran ahora que los gemelos idénticos no lo son al cien por cien, sobre todo en lo que respecta al modo de vida y a las enfermedades. Por ejemplo, los investigadores no comprenden por qué uno de los gemelos puede tener cáncer siendo muy joven y el otro no padecerlo hasta los setenta años.

Se han hecho muchas investigaciones sobre los gemelos. Para obtener más detalles, te invito a buscar más información sobre este tema en Internet.

Considerando la ley de causa y efecto, que dice que creamos nuestras vidas gracias a nuestras decisiones y acciones, es fácil comprender por qué los gemelos viven experiencias diferentes, aunque sus cuerpos parezcan idénticos.

Lo que marca la diferencia son las elecciones que efectúan a lo largo de sus vidas. Si uno elige ser más consciente para disminuir su sufrimiento, es decir, si elige el amor en vez del miedo, la aceptación en lugar de la resistencia, y permite así que le guíe el corazón y no el ego, es seguro que sufrirá menos enfermedades que aquel que opta por escuchar a su ego.

He podido observar que, en el caso de los gemelos idénticos, si uno adopta un nuevo comportamiento, hay muchas posibilidades de que el otro también lo haga. Están tan unidos que se sienten fácilmente, incluso en la distancia. Parece ser que el que nace primero tiene más influencia sobre el segundo, pero como todos tenemos libre albedrío, es imposible prever de manera rotunda cómo se comportarán.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer este capítulo.

Capítulo 3

El ego es el mayor obstáculo en la sanación de las heridas



Al escribir el título de este capítulo, me he preguntado por qué el ego busca ser, cada vez más, el protagonista cuando son ya tantos los autores que han derramado ríos de tinta para intentar ayudarnos a tomar conciencia de su gran influencia en nuestras vidas. La respuesta que me ha venido es que es precisamente por el despertar de la consciencia colectiva por lo que el ego insiste tanto. Tiene miedo de desaparecer.

Así que sigo hablando de él, como lo hago en todos mis libros, en todos mis talleres y en todas mis conferencias de *Escucha a tu cuerpo*. Para aquellos que han leído varias de mis obras o han asistido a mis talleres, he pensado añadir muchos ejemplos en este capítulo y a lo largo de todo el libro. Quiero ayudaros aún más a saber con exactitud en qué momentos dirigís vuestras vidas y en qué momentos dejáis que el ego tome el control.

Durante los últimos cuarenta y cinco años, he leído miles de libros y asistido a numerosos cursos de formación con el objetivo de desarrollar mi consciencia, además de dar clases desde hace más de treinta años. Sin embargo, sigo descubriendo cosas de las que no era consciente hasta ese momento. Con cada descubrimiento, me asombro. Siempre me sorprendo de no haberme dado cuenta antes.

Es por eso por lo que insisto en ayudarte, a través de este libro, a descubrir la gran influencia, el gran peso y el gran poder que tu ego puede tener aún sobre ti. Estoy segura de que no soy la única en ser cada vez más consciente, cada día, cada semana, cada año.

Después de preguntarme a mí misma, cada dos por tres, si será posible, algún día, que deje de verme influenciada por el ego, he decidido ceder y pensar solo en la alegría que siento cuando soy consciente de todos los métodos que utiliza para jugármela y volver a controlarme. Únicamente así conseguiré dirigir mejor mi vida.

La creación del ego

A menudo me preguntan: «Pero ¿de dónde viene el ego? ¿Por qué es tan importante en nuestras vidas?». El ego empezó a manifestarse cuando el ser humano desarrolló su energía mental, hace millones de años. ¿Recuerdas la historia de Adán y Eva? Vivían en el paraíso terrenal, eran perfectos. Cuando Eva comió la manzana del árbol del conocimiento (dimensión mental), se volvieron imperfectos y empezaron los problemas.

Esta historia simbólica nos dice que con el desarrollo de la energía mental propia de los seres humanos hemos heredado el poder de elegir. Somos los únicos creadores sobre la Tierra que tienen libre albedrío. Con el paso del tiempo, hemos elegido darle una mayor importancia a nuestra dimensión mental, hemos usado su energía para crear el ego creyendo que nos sería útil y, después, le hemos dejado tomar el control de nuestro poder. Por desgracia, hemos terminado por olvidar que el único poder real es el del ser divino que nos habita –nuestra luz, nuestra gran sabiduría.

Podríamos comparar el ego con un vecino al que le hemos dado mucho espacio y que viene constantemente a nuestra casa para decirnos cómo hemos de vivir nuestra vida. Este vecino se siente muy importante e indispensable. Está convencido de que no podríamos vivir sin él, de que no seríamos capaces de tomar ninguna decisión solos. ¿Podemos censurar a este vecino? No, porque piensa que nos está haciendo un favor.

Lo mismo ocurre con el ego. No puede verse a sí mismo, no puede hacerse una idea de lo que sucede en realidad. Esta es la razón por la que debemos aprender a observarnos: para darnos cuenta de su presencia. Es como una mancha sobre una tela que no sabe que es una mancha. Debemos observar la tela desde el exterior para ver la mancha.

Es muy importante recordar que el ego está compuesto de energía mental. Nuestra dimensión mental es imprescindible para pensar, razonar, planificar, organizar, memorizar, etc. Es una materia sutil que no podemos ni ver ni tocar –al contrario que nuestra dimensión física–, pero que sigue siendo muy real e importante. Para poder pensar y organizar, nuestra mente debe confiar en su memoria, en todo lo que ha aprendido en el pasado. Nuestra dimensión mental es feliz cuando usa todo lo que ha aprendido para ayudarnos a satisfacer todas las necesidades de nuestro ser.

¿Por qué hablar tanto del ego en este libro? Hacerlo es muy importante porque te ayudará a ser más consciente cada vez que alguna de tus heridas se active y te haga reaccionar. Cada reacción es provocada por una herida activada y esto siempre es la prueba de la influencia del ego.

> Cuando te das cuenta de que tu ego ha tomado el control,
> te haces consciente de que llevas una máscara asociada a tus heridas

El ego es una creación totalmente humana. Se alimenta de nuestra energía mental para sobrevivir. Solo se fía de aquello que aprendió en el pasado. Por ejemplo, si piensa que una situación es peligrosa, porque así la vivió en el pasado, seguirá considerándola peligrosa para siempre, es decir, mientras sigamos dejando que actúe.

El ego busca constantemente paralizar el progreso de las cosas, rechazando el cambio sea como sea. Una de sus especialidades es el sufrimiento.

El ego sufre por culpa de sus deseos no satisfechos,
y también por miedo a que se cumplan

El ego no puede vivir en la realidad, porque lo compara todo con el mundo que se ha creado. Está seguro de que su mundo inventado es el verdadero. ¡Cuántas veces habré oído a adultos contarme sucesos de sus infancias convencidos de que ocurrieron tal y como los recuerdan! Después de comprobar estos hechos con sus familias, se dieron cuenta de que sus percepciones estaban equivocadas, de que nadie más había vivido la situación de la misma manera. Sufrieron durante años por culpa de un acontecimiento solo porque sus egos les influenciaron para que percibiesen lo ocurrido a su manera y no como aconteció en realidad.

Vengo de una familia con once hijos y estoy convencida de que si nos pides, a cada uno, que describamos a nuestros padres, todos te daríamos una versión distinta. Siendo joven, tuvimos un incendio en casa; varios años después, mis hermanas y yo hablamos de ese incidente y ninguna contó la misma versión. Todas vivimos un incendio diferente. Esta es la influencia que ejercen nuestras creencias, nuestros miedos y, por lo tanto, nuestro ego.

Como es creado con materia mental, el ego puede ser considerado como una excrecencia mental. Ya conoces las excrecencias del cuerpo físico: verrugas, quistes, tumores, etc. Están hechas de material físico pero no son naturales. Parasitan el cuerpo y usan su energía para tomar forma y existir. Siempre he sentido fascinación por sus estructuras. Son capaces de generar pequeños vasos sanguíneos para vivir más tiempo.

El ego, siendo parecido, causa más destrozos, ya que tiene su propia voluntad de vivir y sobrevivir. Experimenta un miedo constante a morir, a desaparecer, como si supiese que en realidad es efímero e irreal, como todo. Al mismo tiempo, es inconsciente de este hecho y por eso busca convencerse de su propia existencia.

Su ignorancia se parece a la de una persona que no quiere admitir que tiene miedo de quedarse sin dinero, que no es consciente de que vive sintiéndose insegura. Desea convencerse de que no es así gastando a espuertas, asegurándoles a todos los que quieren escucharla que se siente segura, que no le falta de nada y que sabe que siempre tendrá dinero para pagar sus deudas. Llegará incluso a criticar o a intentar cambiar a los que manifiesten inseguridad financiera. Todos sabemos que si no tuviese miedo no intentaría convencer a nadie, ni a sí misma. Lo mismo ocurre con el ego, que busca siempre convencerse de que existe, cuando en realidad no es más que una ilusión.

El ego drena tu energía mental, te debilita. Cada vez que dejas que te controle, le cedes energía. Estoy segura de que has notado esto en repetidas ocasiones. Cuando experimentas miedos y emociones –que son manifestaciones del ego–, seguramente te has dado cuenta de que, al final del día, estás cansado. Solo tú puedes decidir si vas a seguir alimentando a tu ego o si no vas a hacerlo. Por desgracia, no es sencillo prescindir del ego porque le hemos dado mucho poder a lo largo de muchas vidas pasadas. Ha encontrado métodos sutiles para engañarnos y hacernos creer que somos nosotros los que decidimos acerca de nuestras vidas, cuando en realidad lo hace él.

El ego es la totalidad de tus creencias

Cuando hablo de una parte del ego, me refiero a todas las creencias, es decir, a todos los métodos que usa para interferir en tu vida. Habrás oído dentro de tu cabeza muchas voces que hablan sin parar, que te asustan, que te hacen dudar de ti mismo y de los demás, que te hacen sentir culpable, que te impiden pasar a la acción, etc. Cada vocecita está unida a una de esas creencias. Cuanto más les des la razón, más importantes se harán. Resumiendo, el ego es la totalidad de las creencias que te impiden ser tú mismo.

La dificultad de volver a retomar nuestro poder

¿Por qué nos resulta tan difícil volver a gestionar nuestras vidas y evitar que el ego nos controle? La razón principal es que no nos percatamos de que lo hace. Somos conscientes entre un cinco y un diez por ciento de lo que nos ocurre. Esto quiere decir que apenas notamos todas las veces que nuestros centenares de creencias dirigen nuestras vidas.

Tengo la esperanza de que después de leer este libro te será más fácil darte cuenta de ello rápidamente. Para ello, es importante que recuerdes que el ego, el pequeño yo, solo piensa en él y que seguirá existiendo a través de pensamientos continuos del tipo «YO, YO, YO, MÍ, MÍ, MÍ». Es su forma de demostrarse a sí mismo que existe. Parece creerse solo frente al mundo.

El ego tiene la necesidad constante de convencerse de que existe,
y de que es tan importante que puede existir eternamente, como el ser humano

Vamos a ver juntos la jornada típica de una mujer casada, trabajadora y con dos hijos adolescentes, aunque la mayoría de lo que sigue se puede aplicar también al hombre.

Todo lo que está entre comillas representa los pensamientos del pequeño yo que tiene miedo de su imagen, miedo de no ser amado, de no ser reconocido, de equivocarse, etc.; es el ego que piensa una y otra vez: «MÍ... YO».

Se levanta tarde: «Maldito despertador. ¿Por qué no ha sonado? (YO) Voy a llegar tarde. La jefa ME va a volver a mirar mal».

Encuentra a su marido y a sus dos hijos en la cocina: «¿Por qué no ME habéis despertado? ME parece que os dije anoche que hoy (YO) debía estar en el trabajo antes».

Se prepara a toda velocidad. No encuentra el traje que quiere ponerse: «¡Ah, no, sigue en la lavandería! Si (YO) no tuviese que hacerlo todo en esta casa, (YO) habría tenido tiempo de ir a buscarlo ayer».

Se mira en el espejo: «¡Otra arruga! Hay que ver lo rápido que ME hace envejecer la vida familiar. Necesito más vacaciones. (YO) Estoy cada vez más fea y (YO) parezco más vieja que mi hermana mayor».

Corre al cuarto de baño antes de irse: «Alguien se ha dejado la tapa del retrete levantada. Seguro que ha sido mi marido. Los hombres no piensan en NOSOTRAS, las mujeres. ¿Cuándo van a comprender que es de mala educación?».

De camino al trabajo: «¡Mira qué pachorra tiene aquel! Está parando todo el tráfico; ME está retrasando. ¿Qué hace este en la carretera y a estas horas?».

Llega tarde: «Siento MI retraso; todo estaba en MI contra esta mañana. Para empezar, MI marido...». Y lo explica todo para justificarse.

Durante una reunión: «¿Por qué (YO) debo perder MI tiempo escuchando siempre las mismas cosas? (YO) Creía que iba a ser una reunión importante. ¿Por qué es ella la que siempre habla? ¿Por qué no ME piden MI opinión? Deben de creer que (YO) soy una inútil».

Al mediodía, come en el restaurante: «Otra vez patatas fritas. Y ME había propuesto dejar de comerlas... (YO) Voy a volver a engordar aún más. ¡Cuánta fuerza de voluntad ME falta!».

Va a buscar su cuarto café del día: «Bueno, esta es MI última taza. (YO) Sé que es mucho, pero es que hoy todo el mundo ME pone nerviosa y (YO) necesito más café».

La jefa le lleva un trabajo imprevisto: «¿Por qué soy YO la que tiene siempre más trabajo acumulado? Si al menos ME diera las gracias de vez en cuando, ME animaría. ¿Qué le he hecho YO a Dios para estar siempre hasta arriba de trabajo aquí y en casa? Todos se aprovechan de MÍ».

Llega tarde para llevar a su hijo al entrenamiento de fútbol: «No ME mires así y no digas nada. (YO) Hago todo lo que puedo. Tú no sabes lo que es hacerlo todo en casa y además trabajar fuera».

Llega a casa. Su marido ha llegado antes que de costumbre: «Mírale, sentado viendo la televisión. Habría podido pensar en sorprenderME y preparar la cena en MI lugar».

Su hijo vuelve tarde del fútbol. Se pone nerviosa porque debe prepararle algo para comer: «¡Habrías podido avisarME de que llegarías tarde para cenar! (YO) Creía que estabas en casa de tu amigo. Creo que todos creéis que (YO) soy vuestra criada».

Termina por sentarse frente al televisor hacia las nueve de la noche para ver una serie que cuenta las historias de cuatro amas de casa distintas: «¡Ah, cómo ME gustaría vivir en una casa así de bonita y tener una criada que ME limpiase la casa! Y esa otra, ¿has visto qué ropa más bonita lleva? Y ni siquiera necesita trabajar para pagar todo eso... Bueno, soñando (YO) no voy a conseguir esas cosas. Es demasiado bueno para que ME pase a MÍ de verdad».

Su hijo y su hija se pelean y el tono de voz sube cada vez más: «(YO) Ya no aguanto más vuestros gritos. (YO) Estoy cansada; (YO) he tenido un día muy duro. ¿No podéis pensar en los demás, de vez en cuando? (YO) Necesito descansar. (YO) He estado trabajando todo el día y (YO) acabo de sentarme».

Su marido quiere hacer el amor: «¿Por qué no comprende que con todo lo que (YO) hago, (YO) no tengo energía para hacer el amor? Todos los hombres son iguales; solo piensan en eso e ignoran nuestras necesidades. Bueno, (YO) voy a aceptar; así ME dejará en paz algunos días y será amable conmigo mañana».

ATENCIÓN: con estas historias no te estoy diciendo que no vuelvas a usar las palabras YO, ME o MÍ. Por ejemplo, si estás contando un incidente, las dirás muy a menudo. Las usa el ego cuando hay una crítica disimulada dentro de la frase, un sentimiento de superioridad o una búsqueda de atención o de cumplidos.

El ego usa las críticas

Un método muy sutil que emplea el ego para controlarnos y darse importancia es criticar a menudo a los demás mientras piensa que todo lo que está haciendo son observaciones. Has podido leer algunos ejemplos anteriormente. Al ego le encanta encontrar defectos en las personas; busca pequeñeces con el fin de creer que es mejor y más importante que los demás. Y cuando somos conscientes de estar criticando, pensamos que esa persona se lo merece, porque, según nuestro criterio, es realmente culpable.

Tengo que confesar que el hecho de haber descubierto, y de seguir descubriendo todos los días, lo importante que es mi ego es una de las mayores revelaciones de mi vida. Cuanto más consciente soy, más descubro hasta qué punto acapara espacio. La gran ventaja de este descubrimiento es que, en cuanto soy consciente de que yo no dirijo mi vida, estoy en posición de detener la influencia del ego de inmediato.

> Si de verdad quieres disminuir y sanar popo a poco tus heridas,
> es importante que tomes conciencia del enorme poder
> e influencia que tiene el ego en tu vida

Una vez que aceptamos que toda manifestación del ego indica que una de nuestras heridas se ha activado, es importante que seamos conscientes de la presencia de dicha herida. Aquí tienes un método que puede ayudarte a desarrollar esta consciencia. En cada ejemplo de crítica, en voz alta o de pensamiento, he añadido los pensamientos egóticos:

- «¿Has visto cómo ha engordado? ¿No hay espejos en su casa? (YO nunca me abandonaría así. [YO] Tengo más fuerza de voluntad que ella)».
- «No para de hablar; solo se le oye a él. ¿No se da cuenta de que los demás queremos hablar también? (YO soy más discreto y estoy más atento a las necesidades de los demás)».
- «¿Qué hace este imbécil por la carretera? ¡Me ha cortado el paso y casi se me echa encima! ¿Dónde le han dado el carnet? (YO conduzco mucho mejor; [YO] nunca haría eso)».
- «Pobre, cada vez tiene más problemas y cada vez es más víctima. (YO tomo las riendas de mi vida. [YO] No busco llamar la atención de los demás sobre mis problemas; [YO] no me aprovecho de los demás como lo hace ella)».
- «Estoy harta de tener que repetir siempre las cosas. ¡Creo que hablo bien claro! (YO escucho atentamente. [YO] Estoy más atenta; por eso lo capto todo más rápido)».
- «No puedo creer que actúe así, sabiendo perfectamente que eso no me gusta. (YO tengo en cuenta lo que le gusta; es lo menos que puedo hacer para demostrarle MI amor)».
- «Odio llamar a algún sitio oficial. Primero, hablas con una máquina durante no sé cuántos minutos y cuando, por fin, consigues hablar con alguien, nos vuelve a

hacer las mismas preguntas. ¡Qué pérdida de tiempo! (Si YO mandara, [YO] pensaría más en los clientes y [YO] cambiaría todo el sistema. Seguro que [YO] inventaría uno más inteligente)».

- «¿Por qué me pides mi opinión si mis respuestas no te gustan nunca y siempre acabas haciendo lo que te da la gana? (YO no soy tan egoísta; [YO] soy más flexible y no hago perder el tiempo a los demás)».
- «¿Cómo es posible que un hombre acepte hacer un trabajo tan sucio? (YO ME amo demasiado como para aceptar hacer eso. [YO] Soy digno de un trabajo más respetable)».
- «¿Por qué hay que esperar tanto para que te sirvan la comida? No hay demasiados clientes en el restaurante. ¿Los camareros están en huelga o qué? (Si YO fuese el dueño, ME aseguraría de que servir como Dios manda fuese lo más importante)».
- «¡No puedo creer que aún haya restaurantes que te sirvan la comida en platos de plástico! ¡Cuánta contaminación! ¡Pobre planeta, siempre lleno de basura! (YO soy más evolucionado; [YO] sé cuáles serán las consecuencias de toda esta contaminación)».
- «Es normal que tenga problemas de salud; casi no bebe nada de agua, y es la segunda necesidad más importante del cuerpo. (YO soy más inteligente; bebo mucha agua, como debe ser)».
- «Hace años que tiene los mismos problemas y que nosotros le vamos dando soluciones. ¿Cuándo va a hacernos caso? Ya no me apetece ayudarle. (YO estaría tan agradecido de tener a mi alrededor a gente que ME ama y que quiere ayudarME que haría algún esfuerzo por cambiar)».
- «Es una lástima que mi hermana prefiera a su hijo antes que a su hija. Es muy injusta. (YO nunca haría eso con mis hijos; [YO] los quiero demasiado)».
- «No comprendo por qué mis padres siguen juntos. Se pelean todo el rato y mi padre siempre debe ceder. (Si YO fuese como mi madre, nunca contenta con lo que hace su marido, le dejaría. O bien: YO soy más fuerte que mi padre y nunca ME dejaría controlar de esa forma por MI mujer)».
- «Cada vez que veo a mi madre, me habla de los logros de mi hermana. ¿Por qué no me hace algún cumplido a MÍ? (YO no soy tan injusta como ella)».

El ego usa superlativos

Cada vez que exageramos, es el MI o el YO en busca de que le reconozcan aún más. Usa superlativos, como *siempre*, *nunca* o cualquier otra manera de exagerar:

- «Estás SIEMPRE ocupado con el trabajo, incluso en casa, y NUNCA estás cuando te necesito».
- «YO NUNCA como postre».
- «SIEMPRE llegas tarde».
- «YO ya no tengo miedos».
- «NUNCA comprendes nada. SIEMPRE debo repetírtelo todo».
- «MI hijo SIEMPRE me miente».
- «SIEMPRE soy YO el que tiene que hacer horas extras en el trabajo».
- «NUNCA ME hablas. Cuando llegas del trabajo, te instalas SIEMPRE delante de la tele, antes y después de cenar».

El ego también se manifiesta –con palabras o pensamientos– con expresiones como *tener que* o en condicional, es decir, *yo debería*, *me gustaría, sería agradable,* etc.

¿Por qué? Porque estas expresiones muestran el miedo si está oculto. Al limitarnos así, el ego nos convence una y otra vez de que escuchemos sus miedos.

Veamos un par de ejemplos: «TENGO QUE dejar de ser tan goloso» o «TENGO QUE dejar de fumar». Aquí está el ego queriendo asustar, queriendo controlar, una vez más, para sentir que existe y que es poderoso. No sabe que en esta vida, siempre podemos elegir. No sabe que cuando tomamos una decisión basándonos en el miedo, alimentamos este miedo, el cual termina por manifestarse de todos modos. No se da cuenta de que nos ordena controlarnos para evitar algo. Pero el control es el mejor medio para hacer que algo se manifieste en lugar de desaparecer.

Todas las expresiones en condicional esconden un miedo inconsciente: «DEBERÍA decirle a mi compañero de trabajo que estoy cansado de sus comentarios insolentes. ¡Cómo me GUSTARÍA ser capaz de contestarle de la misma manera!». Varios miedos pueden esconderse detrás de este deseo expresado en condicional. Si esta persona no tuviese miedo, diría: «Decidido; mañana hablo con mi compañero. Necesito aclarar las cosas para tener una mejor relación con él en el trabajo».

Puesto que se identifica con lo que posee o con lo que hace, el ego desea hacerse dueño de todo aquello que le alimenta y le da seguridad, como bienes y personas. No quiere perder nada, porque cuando pierde algo cree que pierde una parte de sí mismo. Otras veces ocurre que la persona trata de hacerse valer intentando, una y otra vez, presumir durante una conversación de sus posesiones o queriendo exhibirlas por todos los medios.

No eres lo que posees: bienes, diner, talentos, títuls.
Y no eres lo que hacer: tu oficio, ser padre...

Hace algunos años conocí a alguien que siempre se compraba coches de lujo. Cuando íbamos al restaurante, le daba una gran propina al aparcacoches para que estacionara su vehículo justo al lado de la puerta de entrada. Sin embargo, era capaz de recorrer kilómetros para ir a comprar comida para su perro o papel higiénico rebajados de precio. Es decir, procuraba ahorrar en algunas cosas para poder derrochar en otras. Un día me di cuenta de que se identificaba con sus coches: «Si (YO) tengo un coche bonito y [YO] doy la impresión de ser rico, [YO] SOY alguien». Este hombre fue rico durante varios años y terminó sus días sin dinero y endeudado.

Este tipo de comportamiento ayuda mucho al ego a creer que es importante y que de verdad existe. Recuerda que, en el fondo, sabe que es efímero y que debe encontrar las maneras de convencerse de que existe y, sobre todo, de que no dejará de existir.

Cuando alguien pierde su fortuna, su empresa quiebra y piensa que el suicidio es la mejor solución, todo eso sucede porque se identifica con el *tener* y con el *hacer*.

Es fácil reconocer a una persona que se identifica con su trabajo. Se apresura a hablar de lo que hace tan pronto como le presentan a alguien y sin que se lo hayan preguntado: «Soy doctor, ingeniero, autor, director de una gran empresa...». A esta persona le gustan las expresiones de admiración o de reconocimiento por parte de los demás. Si recibe privilegios gracias a su título o su trabajo, rebosará felicidad, lo que muestra que su ego engorda a medida que lo alimenta.

Muchas mujeres se identifican incluso con el trabajo de sus maridos: «YO soy..., esposa del doctor Grenier». O: «YO soy la hermana de X, ya sabes, el que acaba de ganar la medalla de plata en los Juegos Olímpicos».

¿Te has dado cuenta de cuántas personas de tu entorno, incluido tú mismo, usáis estas expresiones de posesión cuando habláis de vuestros bienes, de vuestros allegados o de vosotros mismos? Aquí tienes algunos ejemplos:

- «Buenos días, Lise, te presento a MI marido». En esta situación, me inclino por decir riendo: «Hola, MI MARIDO», puesto que no me ha dicho su nombre.
- «MI hijo, MI madre, MI padre, MI hermana» en vez de decir el nombre de la persona.

- Me intereso por el estado de salud de una amiga a la que no he visto desde hace muchos meses y me dice: «MI dolor de espalda va de mal en peor; MIS migrañas también. Y acabo de saber que (YO) tengo un principio de diabetes. ¿Qué le he hecho YO a Dios para tener tantos problemas? ¿Cuándo va a dejarME tranquila?».
- «MI dinero, MIS joyas, MI cuenta bancaria...».
- «¿Quién ha hecho esta rayadura en MI coche nuevo?». Ni siquiera es necesario añadir «MI coche». Basta con decir: «¿Quién ha hecho esta rayadura?».
- Estás esperando el autobús en la parada. Alguien intenta colarse delante de ti. Empujas enfadado a la persona: «Es MI sitio; no le voy a dejar pasar delante de MÍ».
- Paseando, una mujer agarra con fuerza el brazo de su marido mientras les va diciendo con la mirada a las demás mujeres: «¿Veis lo importante que soy YO? Tengo la suerte de que ME ame un hombre así. Es todo para MÍ, ¡cuidado!» (los hombres hacen lo mismo).

Esto puede convertirse en celos, que son una manifestación desmesurada del ego. La persona celosa no puede imaginarse que otra persona le robe SU posesión. ¿Y tú? ¿Qué te da miedo perder? Tu respuesta te dirá que crees que eres lo que posees. Recuerda que te dejas influenciar por tu ego.

Quien se identifica con lo que hace tiene muchas dificultades para aceptar las críticas. Se siente enseguida criticado por lo que ES y no se da cuenta de que la crítica va solo dirigida a lo que HACE. Se exponen a continuación unos cuantos ejemplos de críticas interpretadas por el ego de la persona que las recibe.

- «Este nuevo plato no tiene mucho sabor». «([YO] Soy mala cocinera)».
- «La madre de mi amigo no le critica tanto». «([YO] Soy una mala madre)». «El padre de mi amigo saca tiempo para jugar con él». «([YO] Soy un mal padre)».
- «Has cometido el mismo error tres veces. ¿Cuánto tiempo más te va a llevar comprender esto?». «([YO] Soy un inútil; no valgo para nada)».

Mis formadoras y yo, oímos comentarios como estos después de las conferencias y los talleres: «Vuestra conferencia ha sido demasiado larga», «Hemos echado de menos más detalles en las soluciones», «Nos ha faltado tiempo para hacer algunos de los ejercicios», «Habéis terminado demasiado tarde», «No habéis contestado a las preguntas de todos los que tenían la mano levantada», etc.

Si olvidásemos que estas personas solo están hablando de pequeños detalles relativos a nuestra forma de enseñar, el ego pasaría a la acción y los pensamientos que surgirían a continuación serían: «Está claro: no soy una buena formadora. La gente no me quiere; voy a perder mi trabajo». Es por eso por lo que pedimos a los participantes que, amablemente, nos den su opinión en cuanto a qué conservar igual y qué cambiar en vista de próximos talleres, lo que nos ayuda a aceptar que es imposible cumplir las expectativas de todo el mundo. Esto puede aplicarse a todos los aspectos de la vida.

Cuando nos critican, nuestro ego hace que olvidemos todas las felicitaciones que hemos recibido por parte de otras personas.

¿Conoces a algún niño que no haya comparado alguna vez a sus padres con otros padres o con algún profesor? Sin embargo, aunque le guste más el comportamiento de los padres de su amigo, nunca dejará de querer a los suyos. Habla de un comportamiento, no de lo que sus padres SON.

¿Sabes qué métodos usa tu ego para recibir cumplidos?
Aquí tienes varios ejemplos:

- Contarle a tu familia lo que has hecho durante tu jornada sin que te lo hayan preguntado.
- Pasar mucho tiempo eligiendo tu ropa y cuidando tu aspecto físico con la esperanza de que todos noten tu presencia.
- Acumular muchos conocimientos para poder tener la última palabra, convencido de que sabes más que nadie.
- Contar, una y otra vez, tus logros del pasado.
- Quejarte de tus debilidades o rebajarte, esperando que los demás te digan que eres o haces más de lo que tú crees.
- Decir el precio de lo que acabas de comprar, cuando es algo caro (sin que la otra persona te lo haya preguntado).
- Querer que tus hijos o tus nietos te visiten más a menudo como reconocimiento por todo lo que has hecho por ellos.
- Pagar la cuenta del restaurante por todos cuando en realidad sabes que no puedes permitírtelo.
- Ir siempre al mismo restaurante o al mismo lugar de vacaciones para ser reconocido por los empleados. Te sientes halagado cuando recuerdan tu nombre y tus preferencias.

> El ego adora recibir cumplidos y reconocimientos.
> usa todos los medios a su disposición para obtenerlos.
> Actúa así para sentir que existe y es importante. Se cree invencible

Acaso asegures que no buscas nunca cumplidos, que te hacen sentir incómodo. Es muy probable que cuando alguien te hace un cumplido contestes de inmediato que tú no eres así. Por ejemplo, si alguien te dice: «Te has organizado muy bien para llevar a buen puerto este proyecto», tal vez respondas: «No lo he hecho yo solo; he tenido ayuda y no soy tan organizado como crees». Este tipo de respuestas indica que buscas aún más cumplidos, ya que debes de ser alguien excepcional para recibirlos. Te gustaría que la persona insistiese en esa cualidad, lo que llenaría de satisfacción a tu ego. Si no, habrías respondido con un sencillo: «Muchas gracias. Eres muy amable».

A continuación tienes una lista de ejemplos que te muestran otro de los métodos del ego: no escuchar. Adelanta conclusiones, se mete en conversaciones ajenas o interrumpe para tomar la palabra.

- Alguien le pregunta a tu hermana cuántas horas duerme por la noche. Contesta y tú añades: «YO duermo más o menos siete horas».
- Un amigo te está contando su problema, te pide ayuda y tú adelantas conclusiones: «[YO] Tengo una solución para ti; debes hacer esto y aquello. [YO] Te recomiendo seguir MI consejo; [YO] estoy seguro de que funcionará». O también puedes interrumpirle para decirle: «ME pasó lo mismo el año pasado. [YO] Hice esto y lo otro y [YO] sé que podrías hacer lo mismo que hice YO y que obtendrías seguramente el mismo resultado».
- En una reunión de formadoras, una de ellas levanta la mano para compartir con las demás una buena idea que se le ocurrió durante un taller. Aún no ha terminado cuando otra formadora toma la palabra: «YO hago este ejercicio de otra manera y [YO] creo que funciona muy bien». Y después pasa a explicarnos con todo lujo de detalles cómo lo hace ELLA.
- Cuando alguien les hace una pregunta a tu pareja o a tus hijos, tú contestas en su lugar.
- En un grupo, una persona cuenta un incidente bastante dramático y, a continuación, otros toman la palabra para contar sus propias experiencias, aún más dramáticas. Una verdadera competición de egos para saber, al final, quién será el más importante.

Aproximadamente un noventa por ciento de las respuestas que damos a la defensiva, las damos sin que nadie nos haya pedido explicaciones.

El ego está convencido de que debe defenderse de todo y de todos.
Se pone fácilmente a la defensiva. Los demás siempre tienen la culpa.
Busca culpables

Aquí tienes algunos ejemplos que te ayudarán a estar más alerta y a descubrir lo mucho que nos justificamos y buscamos algún culpable.

- Espero en la cola del aeropuerto de otro país para poder pasar la aduana. Después de esperar media hora, me doy cuenta de que estoy en la cola equivocada: «Oh, no, ¿por qué ME pasa esto a MÍ? Si colocaran mejor los carteles, [YO] no me habría equivocado».
- Cuando llegas tarde, ¿te has fijado en que empiezas a preparar tu justificación mucho antes de llegar? Incluso mientes para que no te echen las culpas de nada. Cada mentira viene del ego y esconde uno o varios miedos inconscientes.
- Charlas con tus amigos sobre la situación económica del país. No están de acuerdo contigo pero quieres a toda costa que lo estén y enumeras las razones por las que tu opinión es importante y acertada. *No eres tu opinión*; solo tu ego está convencido de lo contrario.
- No tienes pareja y te dices: «YO no puedo confiar en los hombres. [YO] He tenido tres parejas y todos ME han engañado. Es por su culpa que [YO] estoy sola».
- Sientes un resquemor hacia tus padres que te hace pensar: «Ojalá [YO] hubiese tenido unos padres que se hubiesen ocupado de MÍ; ahora [YO] no tendría todos estos problemas».
- Te duele la espalda: «¡MI pobre espalda! Es culpa de una caída que [YO] tuve a los diez años».
- Un marido adúltero le dice a su mujer: «Si hubieses sido mejor esposa y hubieses hecho más el amor conMIgo, [YO] no te habría engañado».

También nos ponemos a la defensiva cuando nos critican, cuando nos descubren una mentira, cuando nuestra opinión es cuestionada o cuando alguien intenta darnos un consejo. Nos sentimos atacados, cuando en realidad no lo somos.

- Le pido a mi marido que vaya al supermercado en mi lugar. Vuelve con todo lo que le pedí y, de repente, digo: «¡Vaya! Se me olvidó apuntar cebollas en la lista». Su ego pasa a la acción; no ha escuchado realmente lo que acabo de decir y me contesta de sopetón: «No es culpa mía; no sabía que querías cebollas. No soy adivino».
- Una pareja regresa de pasar la velada con unos amigos. Él le dice a ella lo mucho que le ha gustado la cena y, especialmente, la tarta de manzana. Ella se da por

aludida y contesta rápidamente: «¿ME estás diciendo que ella hace mejores tartas que YO?». O: «No tengo otra cosa que hacer [YO] más que tartas de manzana. Ella no trabaja».

- Tu pareja y tú salís del cine y te dice que no le ha gustado la película, cuando tú has insistido en que te acompañara: «¿Por qué no puedes estar de acuerdo conMIgo de vez en cuando? Parece que lo haces a propósito para llevarME la contraria. Esta película es muy buena; eres tú quien tienes mal gusto».
- En el trabajo, un compañero te explica cómo hacer un pedido: «¿Por qué ME dice cómo tengo que hacerlo? ¿Cree que [YO] soy idiota?».

Cuando hablas o piensas en incidentes del pasado con arrepentimiento o cuando sueñas con el futuro pensando que será mejor que lo que vives ahora, no estás centrado, no estás en tu corazón. El ego busca sentirse importante gracias a lo que ocurrió o gracias a lo que está por llegar:

- «Si [YO] tuviese la energía de cuando [YO] era joven, la vida sería mejor».
- «Si [YO] no hubiese perdido MI trabajo, hoy todo sería distinto».
- «Espera a que [YO] tenga MI título de médico; verás como [YO] ganaré mucho dinero y MI vida será diferente».
- «Cuando por fin pueda irME de vacaciones, [YO] podré descansar y [YO] estoy seguro de que, a la vuelta, conseguiré MI objetivo».
- «¡Es una lástima perder confianza en sí mismo con el paso de los años! [YO] Te digo que cuando [YO] era joven nada ME paraba; [YO] estaba lleno de valor y confianza».
- «Cuando vuelva a MI peso normal, por fin [YO] encontraré a MI futuro marido».
- «Estoy ansioso por jubilarme. Entonces podré atender MIS necesidades».

El ego, que solo vive en el pasado, nos influye para que no olvidemos todos los incidentes que nos han hecho sufrir.

El ego mantiene nuestros traumas activos durante años.
Cuanto más importancia adquieres, más se convence el ego de que existe.

Según él, nuestro sufrimiento está provocado por los demás y nos anima a repasar los recuerdos de los incidentes más dolorosos. Por desgracia, es su percepción la que nos convierte en víctimas después de un trauma. No estoy diciendo que no haya víctimas de malos tratos. Estoy diciendo que si seguimos pensando en el incidente y lo rememoramos en nuestras cabezas una y otra vez, acabaremos cada vez más traumatizados.

Muchas personas han vivido atrocidades en guerras o accidentes, por ejemplo, y han salido fortalecidas y más valientes. Lograrlo o no depende de la capacidad que tenemos de asumir que todo lo que atraemos a nuestras vidas es creación nuestra. Explicaré este concepto de responsabilidad más adelante.

El ego se alimenta de la idea del bien y del mal

Cada vez que piensas *bien* o *mal*, son pensamientos del ego. De acuerdo con este, cuando haces el *bien* según los criterios aprendidos, él es importante y existe de verdad. Cuando haces lo que él considera que está *mal*, se arriesga a perder importancia y, por lo tanto, su identidad. Está convencido de que si no escuchas lo que él cree que es mejor para ti, es porque no es nada. Le es imposible saber que tú puedas tener necesidades distintas de las que él cree que tienes. Esta es la razón por la que todos vivimos sintiéndonos culpables.

¡Cuanto más culpable te sientas,,
más estarás dejando que tu ego dirija tu vida!

Cuando estás centrado, no clasificas nada como bueno o malo. Eres, sencillamente, consciente de vivir una experiencia más o menos inteligente para ti. Tu ego no sabe que necesitas estas experiencias para aprender. Quien está en su centro no emite juicios de valor: se limita a observar.

He aquí algunos ejemplos más de juicios sobre lo que está bien y mal:

- «¡Otra vez [YO] he perdido la paciencia con los niños! ¿Cuándo [YO] voy a aprender a ser más tolerante?».
- «¡La verdad es que [YO] no necesitaba un segundo trozo de pastel!».
- «¡Qué bien he hecho [YO] MI trabajo! ¡Espero que esta vez el jefe esté contento y ME felicite!».
- «Espero que MI marido no se dé cuenta de que [YO] no he hecho la colada. Nunca se entera de todo lo que [YO] tengo que hacer. Incluso si no dice nada, veo en su mirada que cree que [YO] soy una vaga si no está todo perfecto en casa».
- «¿Cuándo voy [YO] a aprender a morderME la lengua antes de hablar? No le ha gustado lo que [YO] le acabo de decir, una vez más».

Cuando te comparas o comparas a los demás en términos de mejor o peor, lo haces siempre bajo la influencia del ego:

- «¿Por qué [YO] no soy tan guapa como mi hermana? Es injusto».
- «Puede que YO no tenga tantos títulos como mi compañero de trabajo, pero MI vida amorosa es mucho mejor».
- «No comprendo por qué no quiere escuchar MIS consejos. ME parecen fáciles de seguir».
- «En MIS tiempos la vida era mucho más sencilla».
- «Hace veinte años que [YO] trabajo en esta empresa. ¿Por qué escuchan más las ideas de los nuevos?».

Si estás con personas a las que consideras más inteligentes que tú no sabrás cómo comportarte, porque tu ego te dirá que si hablas acapararás la conversación o se burlarán de ti, y que si no hablas parecerás ignorante o raro.

Seguro que lo siguiente te va a sorprender: cada vez que te preocupas por los demás, que quieres ayudarlos sin que te lo hayan pedido, es también una señal de que tu ego está tomando el control de tu vida. No le gustará nada lo que acabo de escribir y te dirá sutilmente: «No te creas nada de esto; sabes perfectamente que te preocupas por los que amas porque eres una buena persona y solo quieres su felicidad».

Estoy de acuerdo con lo de que eres una buena persona si te preocupas de la felicidad de los tuyos. *El mensaje que te quiero mandar es: el medio que utilizas no es el correcto.* Querer hacer todo por los demás rara vez es acogido con entusiasmo. Podrían ofenderse si te metes en sus asuntos diciéndoles lo que tienen que hacer cuando no te han pedido nada y sabiendo que tú tienes tus propios problemas que solucionar. También podrían sentirse rebajados si piensan que los consideras incapaces de pedir ayuda.

Uno de mis hijos es inventor; un genio creativo en mi opinión. Lo que le apasiona es el tiempo que pasa con un proyecto, pero cambia rápidamente de idea. En vez de comercializar sus inventos o de centrarse en un solo proyecto, en cuanto tiene una nueva idea, se vuelca en ella. Así que vuelve a la casilla de partida y sin perspectivas. Como mujer emprendedora y audaz que lleva sus ideas hasta el final, encuentro que este tipo de comportamiento es lamentable. Cuántas veces me habré dicho a mí misma: «¿Cómo puede vivir así a su edad, sin nada a su nombre y empezando de nuevo una y otra vez?».

Durante años, le critiqué y le di mil consejos para que lograra tener éxito con sus brillantes ideas. Hasta quise ayudarle invirtiendo en dos de sus empresas, que no dieron resultados porque se marchó para empezar otros proyectos.

Me di cuenta de que era mi ego el que quería que triunfara a toda costa. Me habría sentido orgullosa del éxito de mi hijo. Era, por lo tanto, para satisfacer a mi ego por lo que quería ayudarle. Fue un largo proceso de varios años, y mientras escribo estas líneas, mi hijo aún no ha cambiado; trabaja en distintos proyectos a la vez. He decidido invertir una vez más para comprobar si soy capaz de hacerlo solo por amor hacia él y no para glorificarme. Si termina por no usar mi dinero para lo que a mí me gustaría, tendré la ocasión de verificar mi capacidad de ceder.

Te recomiendo que estés atento cada vez que te preocupes por alguien. Cuando intentes ayudar sin que te lo pidan, descubrirás que tienes miedo por ti si la otra persona no sigue tus consejos. Tu ego tiene miedo y cree que será más importante si la otra persona tiene éxito *gracias a tus consejos y tu ayuda.*

Cuando alguien te pide ayuda, ¿dices sí de forma incondicional o con el objetivo de que te dé las gracias por su éxito? Esta última forma de ayudar es condicional y solo sirve para satisfacer a tu ego y alimentarlo.

Nuestro ego nunca está satisfecho y cuanta más importancia adquiere, más miedo tiene de perderla y más busca acumularla. Llegará incluso a desarrollar orgullo, es decir, *un gran ego. El orgullo es por lo tanto el ego llevado al extremo.*

El orgullo es un sentimiento exagerado de la propia valía, una autoestima excesiva que lleva al individuo a sentirse por encima de los demás. El orgulloso quiere ganar a toda costa y tener siempre razón.

> Nuestro ego siempre busca imponernos su sistema de valores
> y cuando busca imponérselo a los demás se convierte en orgullo

El orgulloso se cree tan importante y poderoso que se convence de ser el poseedor de la verdad; se cree así mejor y superior. Intenta persuadir a los demás de creer en lo que él cree; quiere dominar. Es especialista en encontrar razones para que los demás le crean y actúen como él quiere. Los comportamientos y las actitudes que rebajan a los demás le dan una sensación de superioridad. Quiere tener razón cueste lo que cueste y esto implica que el resto de personas están equivocadas.

Aquí van algunos ejemplos de orgullo:

- «¿Cuándo vas a dejar de fumar? Sabes que es malo para tu salud. YO lo dejé; tú deberías ser capaz de hacerlo igual que YO».
- «Mi marido no quiere venir conMIgo y realizar los cursos de desarrollo personal como YO. No está a MI nivel. [YO] Temo que esto afecte a nuestra relación».
- «¿No eres capaz de ir recogiendo a medida que vas haciendo las cosas como YO hago? ¿No ves que este proceder es más inteligente?».
- «¿No te das cuenta de que tu forma de gestionar la educación de los niños no es la adecuada? Eres demasiado permisivo. Deberías probar MI método; da mejores resultados».
- «Si estoy enfadado es por culpa tuya; tú has empezado».

El orgullo puede manifestarse de forma intelectual o espiritual. El orgulloso intelectual usa, sobre todo, sus conocimientos para reafirmarse. La sensación que emana de su manera de hablar de sus conocimientos es esta: «EscúchaME: YO sé más que tú». Habla de forma acelerada y levantando la voz, sobre todo si ve que no logra convencer a los demás.

El orgulloso espiritual se cree superior con relación al *ser*: «*YO SOY más organizado que tú, YO SOY más paciente que tú, YO SOY más evolucionado*...». Se pueden sentir sus intenciones incluso si no usa estas palabras.

Podría darte miles de ejemplos de situaciones en las que intentamos convencer a otra persona para que actúe o sea como nosotros. Nuestro ego quiere hacernos creer que lo hacemos por el bien de los demás. Cree también que cuanto más importante sea, más

capacidad tendrá de asustar y que sentirá menos miedo. Esta creencia es una ilusión: los perros grandes suelen tener más miedo que los pequeños.

¿Te has fijado en que cuando nos expresamos llenos de orgullo nunca obtenemos nada? Cuanto más orgullosos somos, más resistencia ofrece la otra persona, al sentirse rebajada y comparada con nosotros. El orgulloso quiere crecerse, algo que solo le gusta a su ego. La persona rebajada sabe, en lo más profundo de su ser, que esta actitud es todo lo contrario al amor verdadero, el cual acepta las diferencias.

La conducta del orgulloso esconde
un gran miedo al rechazo, a no ser amado

Además, tener una conducta orgullosa indica una *gran falta de confianza en sí mismo*. Por eso, aquel que la exhibe busca compararse para quedar por encima de los demás. Su falta de autoestima hace que sea incapaz de confiar en sí mismo, de felicitarse; en definitiva, de amarse. De ahí viene su necesidad de *buscar en el exterior*, es decir, de buscar el amor y la aprobación de los demás para ser feliz.

Tener un comportamiento orgulloso también es buscar la perfección de una manera idealista. Ser idealista es lo opuesto a ser realista. Así que si te ves como una persona raramente satisfecha, que tiene que volver a empezarlo todo de nuevo y que debe examinar lo que hace para asegurarse de que todo está perfecto, tu ego es el que tiene miedo de ser rechazado.

Desgraciadamente, para el ego es imposible saber que la perfección solo existe en el mundo espiritual y no en el mundo real, ya que ni siquiera es consciente de que el mundo espiritual existe.

El peligro de ser demasiado idealista es compararse para quedar por debajo de los demás o rechazar un cumplido. Tu ego hará todo lo posible por hacerte creer que confesando que eres inferior, eres humilde. Se trata de otra estrategia que utiliza el ego para tener ventaja.

Tomemos el ejemplo de Janine, que se minusvalora constantemente porque cree no ser buena cocinera. Cuando tiene invitados, lo primero que dice es: «Os he preparado una cena italiana. Sé que no cocino tan bien como vosotros, así que espero que os guste de todos modos». Con este tipo de comentarios, busca los cumplidos de los invitados, que tratarán de tranquilizarla. La lástima es que aunque los invitados le digan que todo está buenísimo, ella no los creerá y dirá lo mismo cada vez que se reúnan. Nunca quedará satisfecha con su forma de cocinar, ya que su ideal es irrealizable.

****

¿Te has preguntado alguna vez cómo sería el mundo si todos nos comportásemos y actuásemos de la misma manera, si todo el mundo tuviese las mismas nociones del bien y del mal? Sería un mundo muy aburrido, ¿verdad? Además, no tendríamos ninguna oportunidad de comprobar nuestro grado de amor verdadero y nuestra capacidad de aceptación.

Si eres el tipo de persona que se somete con facilidad, que no se atreve a reclamar su lugar y que piensa que son los demás los orgullosos, te recomiendo que mires más allá. A menudo, quien se somete y se deja dominar por otros reprime su orgullo. Lo vive en su interior y no deja salir nada al exterior, mientras dice para sus adentros: «No cambiará nada si [YO] lucho contra él; no comprende nada. [YO] No diré nada, pero [YO] sé que tengo razón. ME las apañaré para hacer lo que YO quiero de todos modos».

Gracias a todos los ejemplos de este capítulo, espero que seas más consciente de la influencia que tiene tu ego en tu vida. No quiero desanimarte; mi única intención es ayudarte a que tomes consciencia de ello.

Ningún cambio será posible mientras no seas
consciente de aquello que quieres transformar

Con el paso de los años, se hace cada vez más urgente e importante reconocer la cantidad de poder que le hemos dado a nuestro ego. No solo en esta vida; en todas las demás también. Hace tiempo que se dio cuenta de que es muy importante que conservemos nuestro miedo a que lo hieran (las cinco heridas del alma). Solo desarrollando tu consciencia, un día podrás recuperar el dominio de tu vida y dejar que tu gran poder interior, que conoce las necesidades de tu alma, vuelva a ocupar el lugar que le corresponde.

En los capítulos siguientes, descubrirás cómo puedes, poco a poco, reducir la influencia de tu ego para conseguir ser el maestro de tu vida. Después podrás vincular tus heridas y las distintas expresiones del ego, lo cual, así lo espero de corazón, te ayudará a volver a ser tú mismo y a dejar de usar las máscaras para protegerte.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer este capítulo.

Capítulo 4

Reducción del ego y de las heridas



Me gustaría empezar este capítulo con un recordatorio del libro *Le Grand Guide de l'Être*:[1]

> ¿Qué hacer para reducir gradualmente el poder del ego? Primero, aceptarlo y no culparnos por haberlo creado. Debemos tener en cuenta que, hasta ahora, el ser humano ha creído que el ego constituía la mejor manera de protegerse contra el sufrimiento. Podemos comparar al ego con un lacayo que dirige a su señor porque este le autorizó a hacerlo y, con ello, le dio mucho poder.
>
> Hoy, con la llegada de la apertura de la consciencia, nos hacemos conscientes de que nosotros somos ese señor que se da cuenta de que no es el lacayo el que debe decidir. Al contrario; este último debe estar atento a las necesidades de su amo. Queremos volver a tomar las riendas de nuestras vidas. Si tenemos una actitud de aceptación, el ego no se sentirá acusado; más bien sentirá que estamos agradecidos por la ayuda que nos prestó en el pasado. Se sentirá feliz y aliviado de volver a asumir su rol de servidor y nos dejará, de buen grado, volver a ser nuestros propios dueños.
>
> ¡Recordemos siempre que no somos nuestro ego y retomemos el contacto con nuestra esencia divina! Somos seres perfectos que usan un cuerpo de carne, con su dimensión física, la emocional y la mental, para vivir experiencias que nos lleven de regreso a nuestra verdadera naturaleza y a volver a ser puro espíritu. Desgraciadamente, con el tiempo, hemos olvidado todo esto y hemos creído obrar bien creando el ego con nuestra energía mental. Retomemos, pues, el contacto con nuestra individualidad y con quienes somos de verdad.

Si eres honesto contigo mismo, seguro que te has reconocido en los distintos ejemplos que ilustraban las maneras en las que el ego se alimenta y siente que existe. Sin embargo, puede que no seas consciente de ello cada vez que el ego te impulsa a negar lo que te concierne y a señalar con el dedo los comportamientos de los demás.

Esto es muy común: cuando hablamos del ego y el orgullo en nuestros talleres, mis formadoras y yo misma hemos observado que muchos participantes no comprenden lo que decimos o tergiversan lo que han oído.

Como primera etapa para ayudarte a reducir la influencia del ego, te recomiendo que vuelvas a leer el capítulo anterior y hagas una lista con las distintas expresiones de tu ego.

Cuando estés DE VERDAD dispuesto a admitir que le cedes a menudo el control de tu vida, busca a una persona que te conozca bien y que sea capaz de decirte la verdad. Enséñale la lista y pídele su opinión sobre los comportamientos y las actitudes que ha podido observar en los que tu ego está presente, mostrando que una de tus heridas está activa, junto con la máscara correspondiente. Si te sugiere que añadas otros comportamientos que ves difíciles de aceptar, sé consciente de que es tu ego el que se está resistiendo.

No te preocupes; es normal que te cueste hacer este ejercicio, porque tu ego no quiere darse cuenta de que te está haciendo daño. Está tan convencido de tener razón y de querer ayudarte que hará todo lo posible para que no descubras su poder. Si escuchas a tu corazón, realizarás este ejercicio sin ninguna dificultad.

Aún puedes hacer más: puedes pedirle a esta misma persona, o a algunos de tus seres queridos, que te avisen cada vez que uses las expresiones siguientes:

- «YO...», «ME...».
- «Lo sé», «Lo sabía».
- «Estaba seguro», «Estoy seguro».
- «Ya te lo dije», sin que te lo pregunten.
- «Sí, pero...», «No, pero...», justificándote.
- «Escucha», queriendo decir: «Quiero que me escuches porque sé que tengo razón».
- «¿Entiendes lo que te acabo de decir?», queriendo decir: «¿Por fin entiendes que tengo razón?».
- «¡¡Yo eso ya lo hice!!».

Tu Dios interior se sirve de los malestares físicos para mostrarte que las iniciativas de tu ego te hacen sufrir. De hecho, todo malestar físico nos da información sobre el grado de sufrimiento de nuestra alma cada vez que no sentimos amor por nosotros mismos. Cuanto más intenso es el dolor, más urgente es que nos hagamos conscientes de esa falta de amor en todos los aspectos de nuestra vida.

Cuando tu cuerpo sufre por ejemplo de rigidez, endurecimiento de las articulaciones y las arterias, estreñimiento, etc., te está indicando hasta qué punto tu ego quiere tener razón. Significa que debes aceptar, para empezar, que has tenido tanto miedo de ser herido que has permitido, inconscientemente, que le ego te controle. Esto no es ni bueno ni malo; tener miedo es, sencillamente, humano.

Resumiendo, ser consciente de la causa de un malestar físico o psicológico no quiere decir que hayas cometido un error y que debas cambiar de comportamiento y de actitud para volver a estar bien. El mensaje principal es, sobre todo, que estés contento por haber tomado conciencia. Después, se trata de que te des permiso para ser así de momento, sabiendo que, en lo más profundo de tu ser, quieres volver a ser dueño de ti mismo, de forma gradual.

Desde el punto de vista psicológico, sabes que tu ego ha tomado el control desde el momento en que llevas la máscara asociada a alguna de las heridas. Así pues, puedes repasar todos los comportamientos y actitudes asociados a las heridas que se explican en el capítulo 1.

Si lo aceptas en tu día a día, podrás admitir, más fácilmente, que llevas una máscara y que no estás escuchando a tu corazón. Esta aceptación es una prueba de amor, y solo el amor puede transformarlo todo.

> Amarte significa darte a ti mismo el derecho de ser
> tal y como eres en este momento.
> Es la única manera e que una transformación
> interior y exterior puede manifestarse

Me gustaría compartir una experiencia que estoy viviendo en el momento en que escribo estas líneas. Estoy en un crucero con mi hermana y aprovecho estos días en el mar para escribir una parte del libro. Mi marido y yo hemos hecho muchos cruceros con esta compañía y, antes de salir, me comunicaron que era clienta cinco estrellas, lo cual llevaba asociados importantes privilegios.

Esto me hizo muy feliz. No me di cuenta de que también me sentía muy halagada por el hecho de que me consideraran una «clienta especial». Cada vez que me ofrecían uno de esos privilegios, me aseguraba de recibirlo diciendo:

- «He recibido una invitación para cenar. YO SOY clienta cinco estrellas».
- «YO SOY clienta cinco estrellas; me han dicho que tengo derecho a salir del barco entre los primeros, sin hacer cola».
- «No olvidéis hacerme el descuento del cincuenta por ciento al que tengo derecho en esta botella de vino. YO SOY clienta cinco estrellas».
- «YO SOY clienta cinco estrellas; me han dicho que tengo derecho a un día gratis en el *spa*. ¿Es verdad?».

Y así con cada uno de los privilegios. Cuando me decían: «Por supuesto, señora, bienvenida a nuestra casa, estamos contentos de ver a clientes fieles», mi ego estaba satisfecho y se sentía especial, lo que reforzaba mi sensación de importancia. Tardé varios días en darme cuenta de que las cinco estrellas estaban ya impresas en la tarjeta que debía mostrar al personal del barco. No necesitaba ir diciéndolo.

Tan pronto como acepté que mi ego se había impuesto, sin criticarme y sin juzgarme, pude empezar a seguir a mi corazón. Sencillamente, acepté la generosidad de esta compañía y empecé a dar las gracias sin mencionar constantemente «YO SOY clienta cinco estrellas», salvo si alguien me lo preguntaba.

> El ego se glorifica con todo lo que es material.
> El corazón sabe reconocer su poder divino
> y tan solo siente agradecimiento

Tal vez te estás preguntando si esto quiere decir que no deberíamos nunca sentirnos orgullosos de nuestros éxitos o nuestros logros. No es esto lo que quiero decir. Es - importante estar orgulloso de uno mismo; esto nos ayuda a tener más autoestima y confianza. Pero se trata de un orgullo íntimo; no hay necesidad de pregonarlo a los cuatro vientos para, después, recoger los reconocimientos y los cumplidos de los demás.

Cuando estamos orgullosos de haber superado una adversidad, alcanzado un objetivo o vencido un desafío, y nos sentimos felices por haber sacado lo mejor de nosotros mismos y haber descubierto nuestro gran poder, eso nos indica que hemos actuado con el corazón. No necesitamos contárselo a los demás. Ya se darán cuenta ellos solos y, seguramente, nos felicitarán. Lo que haremos llegado ese momento será dar las gracias, sin más.

Si sientes la necesidad de compartir con alguien una bonita victoria, asegúrate de que no es con la intención de que se te valore y se te felicite por lo que has hecho.

En *Escucha a tu cuerpo*, muchas personas nos dicen, a nuestras formadoras y a mí misma: «Gracias de todo corazón; me habéis salvado la vida». Os puedo asegurar que tal abundancia de gratitud nos da la oportunidad de practicar la humildad, de responder solo «gracias», pues sabemos que si una persona ha transformado su vida gracias a nuestras enseñanzas, es porque se ha atrevido a poner en práctica lo que ha aprendido. Únicamente fuimos la herramienta que necesitaba.

Si, al contrario, después de un testimonio semejante nos dedicásemos a decirle a todo el mundo que le hemos salvado la vida a Fulanito o a Menganita, estaríamos haciéndonos las importantes. Todo trabajo que sea de ayuda a los demás exige una gran humildad. Sin embargo, muchas personas que ayudan caen en la trampa y creen que son ellas las que sanan a sus clientes.

Es posible que sientas resistencias en relación con ciertas situaciones. Veamos el ejemplo de un hombre que pierde la paciencia con su mujer y que dice: «No es culpa MÍA; es culpa de MI mujer, que tiene un ego muy grande y que ME hace reaccionar. Siempre tiene que tener razón. Si fuese más cariñosa y ME diese la razón de vez en cuando, YO sería distinto».

Es verdad que a veces es muy difícil no reaccionar. Lo normal es perder el control y después lamentar lo que hemos dicho. En ese caso, ¿qué podemos hacer frente a una persona que cree tener siempre razón?

Mi respuesta es actuar como expliqué antes en relación con el descubrimiento de tu propio ego. El único método que da resultados es aceptar el comportamiento orgulloso de la persona. En realidad, tiene miedo por ella y se siente herida. Sea cual sea la herida activada, el comportamiento orgulloso esconde el miedo a no ser amado. Esa persona no siente suficiente amor por sí misma, así que busca tu amor y el de su entorno.

El simple hecho de admitir su miedo y aceptarlo te ayudará a sentirte mucho mejor. Acaso esto sea suficiente para que no reacciones y, simplemente, escuches sin replicar. Recuerda, sin embargo, que tu ego buscará decir la última palabra y tener razón. Este es un buen ejercicio, quizás difícil al principio, pero que se volverá más fácil con la práctica. Podemos llegar a decirle a la otra persona, conservando la calma: «¿Podemos concedernos el derecho mutuo a no estar de acuerdo y a estar, cada uno, convencido de su propio punto de vista?».

Este método da muy buenos resultados y te será fácil, entonces, ver que la otra persona no busca herirte o decirte que no te quiere. Solo busca tener razón para satisfacer a su ego, pues cree que esta es la única manera de ser alguien importante. Presentaré más métodos en el último capítulo.

Podemos tener la sensación de que los demás se aprovechan de nosotros en distintos ámbitos. Por ejemplo, para la mayoría es difícil de aceptar que nos roben una idea. Seguro que alguna vez te ha ocurrido. A menudo oigo ejemplos como este: «Mi cuñada nos preparó una tarta de manzana y nos dijo que estaba contenta de haber descubierto esa receta. Cuando le indiqué que era la mía, lo negó».

En lo que se refiere a mí, recuerdo que la primera vez que experimenté una gran injusticia trabajaba en ventas. Me gusta probar cosas nuevas en mi vida privada y también en la profesional. Así que, en cuanto tuve una nueva idea para la presentación de un producto, muy orgullosa y, sobre todo, tras haber comprobado que daba buenos resultados, la compartí con mi jefa. La semana siguiente, durante una reunión, anunció que tenía una nueva idea y animó a todos a usarla. Mientras la escuchaba, decía para mis adentros: «Seguro que ME da las gracias y les dice a todos que YO tuve la idea». Pero no lo hizo.

Seguro que imaginas la ira que sentí. Cuando reuní el suficiente valor para enfrentarme a ella y preguntarle por qué no había dicho que la idea se la di yo, negó - rotundamente haberme oído hablarle de ella. Tenía todas las razones del mundo para tacharla de caradura, mentirosa, desagradecida, etc.

Este incidente se repitió varias veces. En cada ocasión no solo sentía rabia hacia ella; también me arrepentía de ser tan ingenua y repetir, una y otra vez, el mismo error. No lo podía evitar; sentía tanto entusiasmo cuando descubría la manera de mejorar mi trabajo que se lo decía de forma espontánea, sin recordar mi promesa de no volver a compartir ninguna idea con ella.

Mi intención no era que los demás no pudieran sacar provecho de mis buenas ideas, pero quería que se me reconociera por ellas. No sabía que era mi ego el que buscaba reconocimiento. Si hubiese sentido suficiente amor por mí misma en esos momentos, habría podido sentirme orgullosa sin la necesidad de recibir ningún reconocimiento público, aprendiendo, poco a poco, que la alegría por descubrir algo nuevo es suficiente.

Esto mismo sucede con las enseñanzas de *Escucha a tu cuerpo*. Miles de personas las aplican, y soy feliz cuando pienso que les pueden ayudar. Que sepan que esas enseñanzas han ido concebidas por mí o no, no es importante. No pienso que me estén robando mis ideas.

También sé que me ocurre muy a menudo que he leído o escuchado algo en el pasado y lo he utilizado sin recordar exactamente la fuente de esa información. Entonces me digo que es posible que alguien, en alguna parte, crea que me he adueñado, sin su consentimiento, de sus enseñanzas, pero sé por otra parte que mi intención no es otra que la de ayudar y transmitir. Asimismo, puedo reconocer que otras personas tienen exactamente esta misma intención.

Es importante recordar que no son los demás los que se aprovechan de nosotros; somos nosotros los que les permitimos actuar así. Cuando acusas, es cosa de tu ego.

Para ayudarte a reducir aún más tu ego y a comunicarte mejor con él, te propongo que, cuando notes que actúa en lugar de tu corazón, lo personalices por medio de darle un nombre. He comprobado que es una técnica tan eficaz que he decidido compartirla contigo en este libro.

El mío se llama *Mouchette* (Pequeña mosca). ¿Por qué? Hace muchos años, estaba en California en un seminario. Nos dieron una tarde libre y aproveché para pasear por la naturaleza. Llevaba conmigo un cuaderno y un lápiz para anotar ideas para los proyectos en los que estaba trabajando y sobre los que quería meditar, aprovechando el viaje. De repente, me di cuenta de que una mosca daba vueltas, ruidosamente, a mi alrededor desde hacía varios minutos. Intenté espantarla con las manos, con el cuaderno, gritándole que me dejara en paz, pero nada parecía funcionar. No conseguía disfrutar del buen tiempo y de la naturaleza que me rodeaba. Pasaron unos cuantos minutos más y me pregunté si, quizás, la presencia de esta mosca tenía algún significado.

Tan pronto como me hice la pregunta, me vino la respuesta: quería llamar mi atención para sacarme de los pensamientos dañinos en los que me había enfrascado mientras caminaba. Me preocupaban las posibles consecuencias si hacía esto o lo otro. También albergaba pensamientos llenos de ira con respecto a ciertas situaciones ocurridas en los últimos días. En cuanto le di las gracias a mi Dios interior por haber mandado a la mosca para ayudarme a tomar conciencia de esos pensamientos que no venían del corazón, la mosca desapareció inmediatamente. He aquí el porqué del nombre de *Mouchette*. Cuando mi ego se pone en marcha con sus distintas vocecitas, tengo la sensación de oír en mi cabeza: «*bzzzzzzz*».

En las siguientes páginas, usaré este nombre cuando te ponga ejemplos personales y emplearé el de *Canta* con los ejemplos más generales. Te invito a sustituir estos dos nombres por el que hayas elegido para dialogar con tu ego. Te ayudará a acostumbrarte a hablar con él.

Volviendo a mi ejemplo del crucero, tan pronto como *Mouchette* tomó el control y quiso llamar la atención, le dije: «Veo, *Mouchette*, que te satisface ser agasajada de este modo. Sé que, con ello, quieres ayudarme y te doy las gracias. Ahora puedes descansar».

¿Por qué hablar con él? ¡Porque le encanta que le estén agradecido! Te preguntarás: «Sí, pero ¿no es arriesgado animarlo aún más y que se haga más poderoso?». Te darás cuenta, tú mismo, de que ocurre todo lo contrario si te expresas con aceptación.

> Si le hablas a tu ego reconociendo que tu intención es la de ayudarte,
> se sentirá feliz sin saber que tu aceptación contribuye a hacerle menguar

De hecho, para el ego es imposible saber lo que quiere decir *aceptar*. Solo puede comprender lo que es de orden mental; y la aceptación incondicional de un hecho o de una persona viene del corazón. Es, por lo tanto, un concepto espiritual y no mental.

A continuación te muestro la definición de *aceptar*, como en cada uno de mis libros, en cada uno de mis talleres y en cada una de mis conferencias. Incluso si ya la has leído y comprendido, es muy probable que tu ego haga todo lo posible para que la olvides, lo cual es perfectamente normal y humano. Cuanta menos importancia tenga tu ego en tu vida, más recordarás la importancia de aceptarlo todo.

> Aceptar es decir sí, es agradecer, es observar lo que ocurre
> sin juzgarlo como bueno o malo
> consciente de aquello que quieres transformar

Al leer estas líneas, tal vez pienses:

- «Si (YO) no estoy de acuerdo con algo, ¿por qué tendría que aceptarlo?».
- «Pero bueno, (YO) no puedo aceptarlo todo; hay cosas inaceptables en la vida».
- «Si (YO) actúo de esta manera, se aprovecharán de MÍ; se creerán que (YO) soy débil, un cobarde que se deja manejar».

Si es así, empieza ahora mismo a practicar el diálogo con tu ego:

Sé, *Canta*, que no estás de acuerdo con esta definición de la palabra *ACEPTAR* que he leído. Sé que me quieres ayudar, pero te pido que me dejes leer por ahora, y que no te preocupes. Antes de aceptar, como se sugiere, reflexionaré sobre las posibles consecuencias para saber si puedo asumirlas o no. GRACIAS por dejarme hacer; te aseguro que puedo lograrlo sin tu ayuda.

Cada vez que le hables, es muy importante hacerle ver que conoces sus buenas intenciones y darle las gracias por querer ayudarte. Debes SENTIR de verdad su temor a que no puedas sobrevivir sin su ayuda. Siempre tiene miedo de que vuelvas a experimentar una de las cinco heridas y no seas capaz de soportar el sufrimiento. Esta es la razón por la que debes tranquilizarle constantemente en cuanto a las consecuencias de tus decisiones.

En cuanto aceptes y sigas a tu corazón, la máscara que tengas activada en ese momento se iluminará con la luz que desprenderá tu corazón.

Recuerda que no se trata de ELIMINAR tus heridas,
se trata de ILUMINARLAS, de sanarlas gracias a la aceptación

Lo fantástico de la aceptación es que el hecho de actuar con el corazón significa que vuelves a retomar tu poder. Ya no le das más energía a tu ego, por lo que mengua. Feliz de que lo aceptes, no sabe lo que está sucediendo.

Te habrás dado cuenta de que cuando hablo del ego hago referencia a creencias no beneficiosas, no inteligentes. Las creencias que no tienen asociada ninguna noción del bien y del mal son beneficiosas. Recuerda que una creencia es buena solo si estás dispuesto a cambiarla si descubres otra mejor. Por ejemplo, yo creo en la teoría de la reencarnación, en el hecho de que vivimos varias vidas sobre la Tierra. Sin embargo, si descubro otra teoría que me ayude más a sentir que solo la justicia divina existe, estoy dispuesta a adoptarla.

Siendo cada vez más nosotros mismos, evitando que nuestro ego dirija nuestras vidas y, por consiguiente, sufriendo cada vez menos por nuestras heridas, en vez de limitarnos a creer en algo, SABREMOS lo que es beneficioso para nosotros. *Creeremos menos y sabremos más*.

Ser uno mismo es SABER lo que queremos sintiendo,
lo que es beneficioso para nosotros,
incluso si los demás no aprueban nuestras elecciones

El saber proviene de nuestra intuición, es decir, de nuestro ser cuando estamos centrados. Al contrario, el ego bloquea la intuición. Puede ser que tengas dificultades a la hora de distinguir entre la voz de *Canta* y la voz de tu intuición. Las dos son muy sutiles. La mejor manera de lograrlo es comprobar cómo te sientes con lo que oyes dentro de tu cabeza.

Aquí tienes un ejemplo que he vivido. Acababa de acostarme cuando, de repente, me vino la inspiración, una nueva idea para un libro. Estaba a punto de dormirme y no quería levantarme para anotarla. Sabía que venía de mi intuición porque no sentía ningún malestar ni miedo alguno. Estaba convencida de que no se me olvidaría. De repente me di cuenta de que el pensamiento de la idea se repetía: la redactaba en mi mente y volvía a empezar una y otra vez. Supe entonces que *Mouchette* acababa de aparecer. Tenía miedo de que se me olvidara la idea y quería que yo fuese perfecta. Le dije:

Gracias, Mouchette, por querer ayudarme, pero ahora lo que necesito es dormir. Te prometo que mañana la recordaré, me la has repetido ya cuatro veces. Si se me olvida será porque esta idea no era tan importante. No te echaré la culpa; puedes irte a descansar tú también.

En cuanto terminé, mi preciosa mosca se fue volando y pude dormirme.

Esta es otra buena razón por la que ser cada vez más consciente de todas las veces en que el ego se hace cargo de tu voluntad. Podrás elegir volver a estar centrado, lo que extenderá un bálsamo sobre tus heridas que te ayudará a sanarlas poco a poco; además, retomarás el contacto con tu intuición para dirigir tu vida en función de las necesidades de tu alma, en función de tu plan de vida.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer este capítulo.

1. Les Éditions E.C.T. Inc., 2003

Capítulo 5

Las heridas de rechazo y de injusticia



Antes de empezar a leer este capítulo, te recuerdo mi consejo de releer *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo* y, en concreto, los capítulos sobre las heridas de rechazo e injusticia. En ellos aparecen muchos detalles y ejemplos que no repetiré aquí, pero que pueden serte muy útiles a la hora de leer estas páginas.

En este libro, he unido estas dos heridas en un mismo capítulo, por el vínculo que hay entre ellas. Ambas son activadas por el padre del mismo sexo que el niño o por una persona que haya ejercido el papel de ese padre. El rechazo se activa desde el momento de la concepción, mientras que la herida de injusticia lo hace a partir de los cuatro años.

El niño que sufre rechazo desde su nacimiento cree que, si no hace ningún ruido, será amado y valorado. Sin embargo, después de algunos años, se empieza a sentir más y más rechazado, porque incluso su familia se olvida de que existe. Tal vez entonces decidirá rebelarse, lo que hará brotar la herida de injusticia.

Algunas personas sufren, durante toda su vida y ante todo, la herida de rechazo. En el caso de otras, la herida de injusticia será tan importante que estarán convencidas de que no sufren rechazo.

Aquellos individuos en los que la herida de rechazo predomina, tanto en su actitud como en su aspecto físico, padecerán en menor grado la herida de injusticia, que es menos intensa y activa. Pero siempre existen ambas heridas, aunque una de las dos sea menos evidente. Se sabe con facilidad cuál es la dominante en un momento determinado de la vida, observando el cuerpo y el comportamiento de la persona cuando la herida está activada. Según vayan transcurriendo los años, podemos observar también posibles cambios.

Supongamos que un chico se siente rechazado por su padre porque prefiere a su hija. Cuando la herida de rechazo está activa, no dice nada y finge que no le afecta. Puede esconderse en su habitación, refugiarse en la lectura o los videojuegos o volcarse en cualquier otra actividad.

Aunque sienta rencor hacia su padre, lo justificará y pensará que la culpa es suya si su padre no lo reconoce como persona. Busca tanto su amor que le parece imposible que no lo ame. Se llega a convencer de que si este padre es duro, frío, indiferente e incluso violento, es por amor. Esto es conocido como *negación psicológica*.

Algunos hombres que sufrieron maltrato por parte de sus padres me han comentado: «Mi padre tenía razón al golpearme. Yo sabía que no quería que hiciese esto o lo otro y aun así lo hacía. Me pegaba porque me amaba y quería que yo fuese alguien mejor». Te recuerdo que este tipo de excusas es típico de la herida de rechazo. Si la situación

hubiese activado la herida de injusticia, el niño se habría rebelado y habría tachado a su padre de injusto.

Cuando un hijo se rebela con arrogancia contra su padre (o una hija contra su madre), haciendo todo lo contrario de lo que su progenitor quiere que haga, lo hace bajo la influencia de la herida de injusticia. Esto puede empezar cuando el niño es muy pequeño o, de manera más visible, en el adolescente o en el adulto. El plan de vida del alma de un niño determina, antes de su nacimiento, qué heridas necesitarán ser activadas para lograr sanarse poco a poco y, así, ayudar a su alma a evolucionar, a aprender a amarse.

Cuando la herida de injusticia se activa y se hace notar en el comportamiento de la persona, no significa que no esté también sufriendo de rechazo.

La herida de injunticia nos ayuda a no sentir la herida del rechazo

De hecho, detrás de la herida de injusticia SIEMPRE está la herida de rechazo. Este es otro método que usa nuestro ego para negar que nos sentimos rechazados. Seguro que recuerdas que, en la descripción de la herida de rechazo, dije que el huidizo (la persona que sufre con el rechazo) es un especialista en negar la realidad. ¿Por qué? Porque es la herida con la que más se sufre.

La negación es una manifestación del ego más extremo

Recordemos que, según la descripción de las dos heridas que dábamos en el primer capítulo, el huidizo y el rígido son muy perfeccionistas, aunque sus motivos son distintos.

Desde su más tierna infancia, recibieron elogios o la atención del padre del mismo sexo solo cuando actuaban según las normas de este. Por eso se exigen tanto a sí mismos; llegan incluso a sobrepasar sus límites, ya que creen que nunca son lo suficientemente buenos. El huidizo quiere SER perfecto para sentirse amado, mientras que el rígido lo quiere HACER todo a la perfección para sentirse amado. Ambos temen las críticas; cuando una persona se siente rechazada, las críticas le hacen mucho más daño, porque chocan profundamente con su DERECHO A SER. El huidizo está convencido de que cualquier crítica que va dirigida a lo que «hace» es sinónimo de «ERES UN INÚTIL». Esta es la razón por la que, a medida que se hace mayor y se ve más influido por esta herida, tiene cada vez más miedo de equivocarse.

Mientras escribo este capítulo, pienso en todos los animadores que han trabajado para *Escucha a tu cuerpo*. Los que tenían muy activa su herida de rechazo mientras hacían su trabajo experimentaban muchas más emociones que los que tenían activada la herida de injusticia. Para ellos era muy difícil aceptar los reproches de su parte huidiza. Creyendo no estar a la altura para enseñar a psicólogos o médicos, se venían abajo. Tenían también muchas dificultades para aceptar las críticas o las resistencias de los participantes. Su primera reacción era pensar: «Soy un inútil; no soy buen animador, me van a echar».

Sentían tanto miedo que atraían enseguida más críticas que los que no estaban influenciados por su parte huidiza al animar.

Aquellos que olvidaban algún detalle o que, por el contrario, daban demasiado, malgastando así el tiempo de clase, se prometían hacerlo mejor la próxima vez. Otros pedían disculpas a los participantes, aunque estos no se hubiesen enterado de lo que estaba ocurriendo. Su parte rígida los criticaba por lo que habían hecho y varios me confesaron que tenían miedo de que yo les regañara si me enteraba.

Me he dado cuenta de que estas dos heridas impiden aceptar la ayuda de los demás y, sobre todo, pedirla. El rígido la rehúsa por dos razones principales. En primer lugar, como no quiere estar en deuda, prefiere no recibir ayuda; así no le debe nada a nadie. Por ejemplo, no quiere que nadie pague la cuenta del restaurante por él. En segundo lugar, está convencido de que la otra persona no hará las cosas como Dios manda y tendrá que volver a empezarlas. A menudo se dice a sí mismo: «Prefiero hacerlo yo mismo; estará hecho a mi manera y, además, me llevaría demasiado tiempo explicar cómo quiero que se hagan las cosas».

La reacción del huidizo es rechazar pensando que no quiere molestar y que puede apañárselas solo. Cree que será un inútil si acepta ayuda. Cuando alguien insiste y acaba por aceptar, será porque, según él, si rechaza la ayuda molestará aún más que si la acepta. No quiere, bajo ningún concepto, molestar a los demás y se considera poco importante para recibir ayuda.

Sus pensamientos profundos –generalmente inconscientes– son: «Me ofrece ayuda porque cree que soy un inútil, que no puedo conseguirlo yo solo». Es incapaz de concebir que la persona que le está ofreciendo ayuda lo hace por generosidad y por placer.

Si el huidizo termina por aceptar, puede que su herida de injusticia se active. Se prometerá a sí mismo recordar muy bien la ayuda que ha recibido para devolverla y, así, ser justo.

Conclusión: la herida de rechazo se sitúa siempre en el dominio del SER. La persona se juzga a sí misma por ser de una determinada manera o tiene miedo de ser juzgada. Sin embargo, la herida de injusticia concierne al TENER y al HACER. En individuo teme tener menos o más que los demás, teme hacerlo peor o mejor que los demás. El miedo a ser criticado o a verse sorprendido cometiendo un error es algo que tienen en común las dos heridas. Para satisfacer a nuestras heridas, queremos que todo sea justo y equitativo. Debemos HACER lo correcto para SER aceptables.

El ego no puede comprender que solo la justicia divina existe
y que la ley de causa y efecto es siempre justa

Para el ego es imposible comprender una ley divina, puesto que solo comprende las cosas de la mente. No puede saber que no sirve de nada querer controlar la ley de causa y efecto. Esta ley universal y espiritual posee una gran inteligencia y es infalible. Siempre recogemos lo que sembramos, seamos conscientes de ello o no.

Si no estuvieses influenciado por ninguna herida, tu reacción natural sería la siguiente: «¡Qué amable al ofrecerme su ayuda!; acepto encantado». No tendrías la sensación de estar en deuda con la otra persona. En una situación en la que rechazas la ayuda de alguien, comprueba si tu rechazo viene de una necesidad o si es por miedo a algo. Nuestro ego usa métodos tan sutiles para influenciarnos que debemos estar muy atentos para darnos cuenta de ello.

Recuerda que cuando se activa una herida, ya no eres tú quien dirige tu vida. Es solamente el *pequeño yo del ego* el que siente una emoción. En cuanto acusas a los demás o a ti mismo, te descentras. Has dejado que tu ego irrumpa, piense y actúe en tu lugar. Cuando estás centrado, actuando desde el corazón, sientes y observas lo que ocurre sin que haya actividad mental, sin ninguna acusación cargada de emoción.

> Si una de las cinco heridas del alma te hace sufrir,
> te indica que no estás escuchando ni a tu corazón ni tus necesidades

Si recordamos que el ego hace todo lo posible por demostrarse y demostrar a los demás que existe, la herida de rechazo es para él la peor de todas. Es la que le da mayor sensación de no tener derecho a existir y de ser una nulidad.

De hecho, he llegado a la conclusión de que LA HERIDA FUNDAMENTAL DEL EGO ES LA DE RECHAZO. Es la que le empuja a imponerse. Después, esta herida se ve acompañada y reforzada por las demás. Cuantas más heridas se activan a la vez, más sufrimos y más imprescindible se cree el ego para protegernos. Es por eso por lo que adopta muchos y distintos comportamientos de defensa, convencido de que no podremos sobrevivir a tanto sufrimiento. No sabe que cuanto más se resista e intente ayudarnos, más perdurará el dolor.

Esta es también la razón por la que la herida de rechazo es la base de todas las enfermedades graves, físicas o psicológicas. El dolor asociado al rechazo empuja al odio hacia sí mismo y hacia el padre del mismo sexo. Los huidizos culpan a este padre de no haber sido un modelo que hubiese podido ayudarles a existir, a vivir en sociedad. Te recuerdo que, primero, hay que sentir mucho amor para después odiar a alguien.

El odio tiene la capacidad de desencadenar enfermedades graves, incluso mortales, y puede empujar a la gente a mutilarse. Esta emoción es activada por la impotencia que produce no poder sentir amor verdadero. Podemos llegar a la conclusión de que cuanto más odio siente una persona, más fuerte es el dolor producido por la herida de rechazo. Hablo más de este tema en mi libro anterior, *El cáncer, un libro que da esperanza.*

En el ámbito de la alimentación, la herida de rechazo empuja a la gente a no engordar. Generalmente, la mayoría de las personas que experimentan emociones acaban comiendo demasiado. El huidizo es la excepción. Se priva, generalmente, de alimentos cuando siente mucho odio hacia sí mismo y que no merece ser alimentado.

No suele sentir hambre, de modo que come más bien poco. Cuando se excede, lo hace con alimentos azucarados que actúan como el alcohol, es decir, le ayudan a huir a un mundo imaginario. Cuando el huidizo se da permiso para incurrir en algún exceso, le resulta imposible engordar. Su deseo de desaparecer no le permite crearse un cuerpo demasiado vistoso. Cuando come demasiado y, además, tiene activada la herida de injusticia, vomitará para no engordar.

Cuando la herida de injusticia está activa, los rígidos se sienten culpables al comer demasiado, porque su ego les dice, sin parar, que para ser amados deben tener un cuerpo bonito. Es la herida de injusticia la que empuja a hacer dieta. Como hemos visto, nos obliga a controlarnos todo lo posible y en todos los terrenos. Cuando las dos heridas están muy presentes en una persona, puede padecer anorexia y vomitar por distintas razones.

Cuando la herida de injusticia influye en las costumbres alimentarias, la persona engordará sobre todo a causa de la culpa. De hecho, cuando ya no puede controlarse, se siente irremediablemente culpable por no ser capaz de hacerlo. Su deseo de tener un cuerpo perfecto y su creencia de que el sobrepeso será menos visible hacen que este se reparta uniformemente.

Explico este fenómeno con todo detalle en mi libro *Escucha a tu cuerpo y come: alto al control*.

Te recuerdo que las heridas pueden ser activadas de tres formas distintas. Tomando como referencia el triángulo de la vida que presenté en el primer capítulo, puedes ver que te rechazas a ti mismo con idéntica fuerza con que rechazas a los demás y con que te sientes rechazado por los demás. Y así sucede con todas las heridas. Es posible sentir cierta resistencia al leer estas líneas: la mayoría solo somos conscientes de una de las formas de experimentar una herida, más que de las otras dos. A menudo soy testigo de esto en nuestros talleres y oigo comentarios como estos:

> ME RECHAZO A MÍ MISMO: Me rechazo mucho más a mí mismo de lo que rechazo a los demás. Me anulo tanto que es difícil que los demás se puedan sentir rechazados por mí. Además, no me siento tan rechazado por ellos. Al contrario: creo que hacen todo lo que pueden por mostrarme su amor y soy yo quien tiene problemas para aceptarlo.
> LOS DEMÁS ME RECHAZAN: Siempre he experimentado mucho más rechazo por parte de los demás y todo empezó siendo yo muy joven a causa de mi madre, que me hizo comprender que no me quería. Yo nunca he sido malo como ella. Hago de todo por mostrar mi amor a quienes me rodean. Es verdad que de vez en cuando me rechazo, pero nunca como mi madre y otras mujeres de mi vida lo hicieron.
> RECHAZO A LOS DEMÁS: Es evidente que rechazo a la gente mucho más de lo que me rechazo a mí mismo. Los demás no actúan así conmigo. Parece que cuanto más buscan que me una a ellos, más antisocial soy. No lo puedo evitar; pienso primero en mí y me da igual si les hago daño a otras personas. Siempre pensé que era amor por mí mismo, pero me doy cuenta de que tengo dificultades con mis relaciones. Me hace parecer un egocéntrico.

Es normal y humano tener estas certezas bajo la influencia del ego. Cuanto más conscientes somos, más nos damos cuenta del poder que ejerce sobre nosotros. Si te sientes identificado con alguno de estos casos, es importante para ti aceptar que una herida se vive siempre de las tres formas con la misma intensidad. Si aceptas este hecho, incluso si no estás de acuerdo, aumentas tus posibilidades de tomar conciencia más rápidamente del hecho de que una de tus heridas se ha activado.

Veamos ahora algunos ejemplos de heridas de rechazo y de injusticia, incluidas las reacciones de la persona que lleva la máscara. Subrayo que estas dos heridas puede activarlas cualquiera. Cuando se activa tu herida de rechazo, te consideras un inútil o piensas que no vales para nada. Un gran miedo te corroe. Cuando te culpas con ira o cuando acusas a una persona de tu mismo sexo, es tu herida de injusticia la que está activa. Más adelante te explicaré cómo vivir la situación de otra manera, sintiendo la herida sin dejar que la máscara se imponga. Será como un bálsamo curativo.

Quiero dejar claro que cuando la herida de injusticia se activa, la máscara de rígido puede expresarse de dos maneras distintas: por medio de la resignación o de la rebeldía. Te resignas cuando tu cuerpo se vuelve rígido, tus ojos se vuelven fríos y se clavan en los demás con severidad. No dices nada pero es fácil percibir la injusticia que sientes y la ira que reprimes. Todo ocurre en tu interior. Se puede considerar esta actitud como la transición entre la máscara del huidizo (rechazo) y la máscara del rígido (injusticia).

Algunos siguen siendo rígidos resignados toda su vida. Los rígidos rebeldes se defienden, gritan y expresan su ira abiertamente. Desafían al padre del mismo sexo –así como a cualquier persona que despierte el dolor vivido con ese padre.

Te recuerdo que, en los ejemplos siguientes, cuando menciono el nombre de *Canta*, lo hago para sustituir al que tú has elegido para hablar con tu ego. Este puede expresarse de dos maneras: o lo oyes en tu cabeza como un discurso interior o lo expresas a través de tus palabras. Cuanto más duele la herida, más corremos el riesgo de perder el control.

¿Cuántas veces hemos oído decir: «Perdón, no he querido decir eso, no me he podido contener»? Cuando dejamos que nuestro ego irrumpa, puede llegar a utilizar nuestro cuerpo para expresarse, por ejemplo usando la violencia física.

Supongamos que formas parte de un grupo y que, de repente, alguien te pide tu opinión. Te sientes mal porque no estás preparado y no te gusta ser el centro de atención; piensas sobre todo que lo que tienes que decir no será interesante para los demás miembros del grupo o que incluso lo calificarán como equivocado. Contestas de forma imprecisa buscando desviar la atención hacia otra persona o encuentras una excusa para levantarte e ir por agua o a los aseos.

En realidad, no decides tú; es tu ego el que te dicta la siguiente reacción: «No digas nada. Sabes que eres una nulidad y que lo que vas a decir no es interesante o incluso puede ser incorrecto. Así evitas sentir que no estás a la altura o hacer el ridículo. Si te callas, sufrirás menos. Ya sabes lo mucho que has sufrido, siendo joven, cuando te ridiculizaban o ninguneaban». Dando por buenas estas palabras de tu ego, te pones tu máscara de huidizo y ejecutas los comportamientos reactivos correspondientes.

Por otro lado, en esta situación, habrías podido sufrir la herida de rechazo mientras la observabas y te centrabas rápidamente, en vez de reaccionar con la máscara de huidizo.

Si en cuanto hubieses oído la voz de *Canta*, que intentaba hacerte creer que eres un inútil activando así tu herida, hubieses respirado hondo una o dos veces y bebido un poco de agua, habrías dialogado así con él:

> Sé, *Canta*, que quieres ayudarme y es verdad que puede ser que mi opinión no sea aceptada. Sé que deseas protegerme del sufrimiento al proponerme que me comporte de esta manera. Quiero que sepas que aspiro, de verdad, a ser capaz de amarme un día tanto como para encontrar mi justo lugar.
> También quiero experimentar sentirme bien conmigo mismo incluso si los demás no están de acuerdo o si tartamudeo o si me equivoco. Sobre todo pretendo saber que incluso si no sé qué contestar, no significa que no valga para nada; esto solo indica que estoy indeciso, de momento.
> Al querer ayudarme de esta manera, siento que tu intención es buena pero, en realidad, ya no me estás ayudando. Ahora me siento fuerte y capaz de asumir las consecuencias de permanecer en mi justo lugar. Gracias por querer ayudarme, pero ahora puedes descansar y dedicarte a observarme cuando me atreva a reclamar mi justo lugar.

Es así como te vuelves a centrar y pasas a ser el observador de la activación de la herida de rechazo. De este modo, el dolor y el miedo asociados a la herida se atenúan y desaparecen. No caes en la trampa de la máscara y sus comportamientos de huida. Así es más fácil para ti ponerte en tu lugar en cualquier momento.

¿Has pensado alguna vez que, en este tipo de situaciones, puede ser que haya personas que se sientan rechazadas al creer que no son lo suficientemente importantes como para que tú te dignes a contestar o a tomar parte en la conversación? Pueden reaccionar retirándote la palabra y no volviendo a mirarte a los ojos. Así te sentirías rechazado de nuevo por ellas. Aquí tienes un buen ejemplo del triángulo de la vida: dentro de una misma situación te has rechazado, has rechazado a los demás y te has sentido rechazado por los demás.

Canta aprovechará la ocasión para añadir:

> ¿Ves como tenía razón al decirte que te callaras? Actúan como si no estuvieses presente; se dicen a sí mismos que eres demasiado inútil para tomar parte en la conversación. Es mejor que no llames la atención; será mejor para ti. Incluso podrías encontrar una excusa para marcharte; no supondrá una gran diferencia en sus vidas. Solo depende de ti seguir creyendo este tipo de discurso o hablar con *Canta* de la forma que te he mostrado.

Veamos ahora un ejemplo de injusticia. Supongamos que eres mujer, que tu madre vive sola, que se divorció hace muchos años y que aún no lo ha aceptado. Se hace la - víctima para llamar tu atención poniéndose enferma o creando problemas a su alrededor de forma constante. Se queja por todo: de sus problemas físicos, del clima, de la vecina, de su ex –que la engañó–, de su escasez de dinero, de sus hijos –que no van a verla–, etc.

Eres la única hija y tus dos hermanos siempre tienen alguna excusa para no visitarla. Te da pena y, para ser una buena hija, te esfuerzas por llamarla a menudo y por ir a verla, al menos, una vez por semana. Cuando empieza a quejarse, no puedes evitar querer ayudarla dándole las soluciones en bandeja de plata.

Pero no te escucha y tú reaccionas impacientándote. Crees que es muy injusta por no ver los esfuerzos que haces por ella. Llegas a ser brusca con ella y al final encuentras una excusa para marcharte de allí lo antes posible. Las visitas se convierten en una obligación y abandonas su casa entre un mar de emociones. Cuando tienes este tipo de comportamientos, es *Canta* quien los controla.

Si no quisieses ir a ver más a tu madre y tuvieses miedo de ser injusta con ella, *Canta* te diría lo siguiente:

> Tienes que ir a ver a tu madre. Eres su única hija. Eres mala cada vez que pierdes la paciencia con ella. A ti no te gustaría que te trataran así. Eres insensible cuando no sientes compasión por su sufrimiento.

Si juzgaras a tu madre de ser injusta contigo, el discurso de *Canta* sería:

> ¡Qué injusta es! No se da cuenta del tiempo que inviertes en llamarla y yendo a verla. Además, ¡ni siquiera te pregunta cómo estás! Solo habla de ella. Se vuelve cada vez más egoísta con el paso de los años. No escucha lo que le dices; lo único que hace es interrumpirte. Si al menos escuchara alguno de tus consejos, su vida sería más agradable.

¿Eres capaz de apreciar hasta qué punto tu madre puede sufrir también con tu actitud injusta hacia ella, en esta situación? Sufriría con tu actitud injusta hacia ella con la misma intensidad con que tú sufrirías con la actitud injusta de ella y con la misma intensidad con que tú serías injusta contigo misma al creer que estás obligada a hacer feliz a tu madre.

Al estar activa la herida de rechazo a la vez que la de injusticia, en esta situación, *Canta* puede manifestarse de la siguiente manera después de una llamada de teléfono o una visita:

> Eres un desastre como hija; no eres capaz ni de ser amable. ¿Por qué no puedes callarte y dejarla que se queje? Sabes que si no vas a verla más o dejas de cuidar de ella, te arrepentirás toda tu vida. Ya no te amará y no va a querer volver a verte. Recuerda cuánto sufriste aquella vez que estuvo de morros tres meses y no te dirigía la palabra.

Estoy segura de que tu madre también se sentiría rechazada por tus comportamientos, sobre todo cuando encontrases alguna excusa para marcharte rápidamente. Por tu parte, tú te sentirías rechazada cuando ella no se interesase por lo que te sucede al estar muy ocupada quejándose de sus problemas.

Estos ejemplos ilustran la importancia de dialogar con *Canta*. Al hacerte más consciente, reconocerás rápidamente sus palabras y te darás cuenta de que lo que oyes es su vocecita. Creías que tu forma de actuar era tuya, que venía de tu ser, pero esto no es cierto.

Para que haya algún cambio, podrías hablarle de esta manera:

Otra vez tú, *Canta*. No me dejas sola ni un momento, ¿eh? Sé que tienes buenas intenciones hablando de esta manera e intentando hacerme creer lo que tú crees. Sé que estás convencido de estar ayudándome, pero no me ayudas tanto como crees. Te recuerdo que puedo autorizarme a ser impaciente de vez en cuando y a no querer siempre ir a ver a mi madre.
Sé que tienes miedo de que yo sufra, pero ahora puedo hacerme responsable de mi vida y aprender a asumir las consecuencias si, por ejemplo, mi madre no quisiera volver a verme. No aguanto más esta situación por miedo a perder el control y a sentirme mal después. ¿Por qué no descansas? Así podrás ver que ahora puedo dirigir mi vida y asumir las consecuencias.

Poco a poco, a fuerza de vivir la experiencia de vernos influidos por el ego y de lograr centrarnos enseguida, nos es cada vez más fácil seguir a nuestro corazón. Aprendemos a vivir las situaciones observándolas. Tras unos instantes de reacción por un sufrimiento causado por una herida, podemos inspirar profundamente y decirnos: «Me doy cuenta de que esta situación o esta persona viene a activar mi herida de rechazo o de injusticia. Me permito ser un ser humano y tener aún heridas que sanar. De momento, me siento rechazado o tratado injustamente. Un día conseguiré que este tipo de situaciones me afecten cada vez menos».

Gracias a esta nueva forma de gestionar tus heridas, observas lo que vives y compruebas que no es ni bueno ni malo. Es sencillamente humano. En vez de juzgarte, de criticarte y de juzgar a los demás, te permites tener heridas, como todos los seres humanos.

****

Antes de pasar al siguiente capítulo, te propongo anotar, durante algunos días, todas las veces que tus heridas de rechazo e injusticia se activan y te obligan a ponerte las máscaras de huidizo o de rígido. Esto te ayudará a ser más consciente de lo que te dice tu ego. Toma nota, también, de todo lo que le vayas contestando.

Con la práctica diaria, desarrollarás el reflejo de dialogar con *Canta*. Sobre todo, tómate tu tiempo para poder distinguir entre la manera en la que te sientes antes y después de charlar con *Canta* y de haberle dado las gracias. Podrás, realmente, sentir la felicidad de haber sido capaz de volver a centrarte.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer este capítulo.

Capítulo 6

Las heridas de abandono y de traición



A semejanza de las dos heridas anteriores, las de abandono y de traición están íntimamente relacionadas. Ambas son activadas a muy temprana edad por el padre del sexo opuesto o por todas aquellas personas que hayan jugado este papel. La herida de abandono se activa entre el primer y el tercer año de edad y la de traición, entre los dos y los cuatro años. Antes de seguir con la lectura, te propongo releer, si no lo has hecho ya, los dos capítulos relativos a estas heridas que se incluyen en el primero de mis libros que abordan este tema (*Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*).

En el capítulo anterior, mencioné que la herida de rechazo es la que más sufrimiento causa y la más devastadora de todas. La segunda sería la de abandono. ¿Por qué? Porque la vivimos de forma pasiva, en nuestro interior. Su característica principal es la profunda tristeza que vive la persona en lo más hondo de sí. Muchas veces me han dicho: «A veces me siento triste y no sé por qué. Lo tengo todo para ser feliz: una buena relación, una carrera, unos hijos estupendos... ¿Por qué me invade la tristeza así, de repente? La siento por todo el cuerpo».

Si te identificas con este estado de tristeza, es signo de que tu herida es la de abandono y que está más activa de lo que crees. Es muy posible que no quieras ser consciente de ello para no sufrir y que hagas determinadas cosas para convencerte de que todo va bien. Tener una vida social muy activa es un buen ejemplo. Pero cuando la tristeza ya no puede ocultarse, sale a la superficie.

Cuando te das cuenta de que vuelve de forma regular, es el momento de aprender a gestionar tu herida de abandono aceptándola y actuando para que sea cada vez más pequeña. No es necesario que te resignes y que creas que debes vivir así el resto de tu vida.

La mayor dificultad para las personas que sufren de abandono es que sus egos les hacen creer que nunca reciben suficiente atención y afecto. No les importa los medios que utilicen para recibirlos; están convencidas de que podrían y deberían recibir más. Se aman tan poco a sí mismas que no dejan de buscar pruebas de amor de los demás.

Esto explica por qué una persona influenciada por su herida de abandono puede comer gran cantidad de alimentos sin darse cuenta de que su cuerpo no los necesita. En este caso, no engordará debido a sus carencias psicológicas y a su actitud interior, que dice: «Carezco de... No recibo bastantes pruebas de amor».

Ya mencioné que cuando la herida de abandono se activa, la reacción es generalmente pasiva. En el caso de la traición, la reacción es más expresiva, más fuerte. Tomemos el ejemplo de una niña que se siente abandonada por su padre, al que no ve

demasiado, porque pasa más tiempo con su hijo y su esposa o en el trabajo. La niña se siente sola, quiere abrazar a su padre, tener toda su atención, pero siente que nunca es suficiente a pesar de que él le da todo el afecto del mundo y la llama *mi cariñito*.

Ella tiene mucho más contacto con lo que le falta que con lo que recibe. Usa métodos sutiles para satisfacer su necesidad de atención y de apoyo. Si su padre no le da ninguna prueba de afecto o de atención, su herida será aún más dolorosa.

Cuando se siente abandonada, llora en su habitación, sintiéndose poco amada. Incluso si sabe cómo recibir atenciones de otras personas, sigue sintiendo una profunda tristeza porque no es su padre (o aquella persona que desempeña ese papel) el que colma su necesidad de atención. Cuando tiene problemas con su madre, desea que su padre se ponga de su lado. Si no lo hace, no solo se sentirá rechazada por su madre; también se sentirá abandonada por su padre.

Puede llegar a utilizar la enfermedad para conseguir su objetivo. Pero, aun en esta situación, es muy probable que el padre encuentre alguna excusa para no ocuparse de ella. Le dirá que son las mamás las que saben cuidar de los niños enfermos o que no puede entrar en el hospital porque le hace sentir mal. La niña puede entonces crearse enfermedades aún más graves. No sabe que necesita sanar su herida, la cual es el único motivo por el que su padre se comporta así.

En este tipo de casos, lo que puede activar aún más la herida es que el niño desarrolle un complejo de Edipo importante. La niña colocará a su padre en un pedestal, tanto si él le da toda la atención que necesita como si no. No se da cuenta de que es su propia falta de amor lo que la empuja a buscar el amor en el exterior.

La herida de traición se activa cuando la niña empieza a expresar su ira con pensamientos o palabras: «¿Cómo puede ser que papá diga que me quiere y luego actúe de esta forma? ¿Por qué me llama ‘‘su tesoro’’ si nunca tiene tiempo para mí? ¿No se da cuenta de lo mucho que yo le quiero? Cómo me gustaría que me prestara más atención».

No comprende que él no le dé más cariño cuando ella hace todo lo posible por ser buena y merecedora de amor. No comprende el desajuste que hay entre lo que él dice, lo que él hace y lo que ella cree recibir de él. Se siente traicionada. Las expectativas no satisfechas le hacen sentir más y más ira, por lo que adoptará un comportamiento cada vez más reactivo.

Si la niña no recibe ninguna muestra de afecto o de atención, es muy probable que su rebelión se haga rápidamente evidente. No comprenderá por qué un padre, que se supone que ama a su hija, no lo demuestra nunca.

El controlador tiene dos formas de expresar su ira: buscando manipular a los demás de manera hipócrita o hacerlo de manera más visible, fuerte y agresiva. Algunos controladores alternan ambas maneras y otros utilizan una más que otra.

En el ejemplo, la niña puede manipular a su padre de forma hipócrita mintiéndole, haciéndole promesas que no va a cumplir, diciéndole lo que quiere oír a la vez que hace lo que le parece. Puede volverse agresiva, tener crisis, provocar a su padre para que reaccione, desobedecerle, ser arrogante, acusarle de egoísta e insensible, evitarle, etc. Así, su herida de traición es cada vez más evidente.

El controlador usará la manipulación hipócrita
o la agrasiva para conseguir sus objetivos

En la edad adulta, esta persona desconfiará de sus parejas, que no comprenderán por qué su compañera puede ser, a veces, muy cariñosa y dependiente y, de repente, cambiar hasta volverse mala.

La herida de traición lleva a desarrollar muchos métodos para controlar a los demás, llevando puesta la máscara de controlador. ¿Por qué? Por miedo a ser abandonado. Este miedo es inconsciente y, por eso, el individuo controlador cree ser muy independiente y nunca confesará sufrir por ello. Su conducta de controlador le ayuda a no sentir el dolor de su herida de abandono.

No sabe que así duplica su sufrimiento.
No solo tiene miedo a ser abandonado;
también ha desarrollado el miedo a ser traicinoda

Mencioné en el primer capítulo que la máscara de controlador se ve en las mujeres en la fuerza y el volumen de la pelvis y en los hombres en la fuerza y el volumen de los hombros. ¿Por qué se expresa de formas distintas en cada sexo? Porque la pelvis de la mujer es la parte del cuerpo donde se lleva y protege al niño. En los hombres, los hombros anchos y musculosos son los que sirven para proteger.

Sus cuerpos parecen querer decirle al sexo opuesto: «¿Ves? Soy una persona fuerte y puedo protegerte. Conmigo, no tendrás que preocuparte de nada; voy a cuidar de ti». Aunque intenten demostrar esto, su fuerza no es percibida como protectora, sino más bien como controladora y desconfiada.

En lo que respecta a la alimentación, las personas influenciadas por sus heridas de traición ganarán peso porque se sentirán culpables. Esas heridas se activarán por el miedo y la culpabilidad de no querer cuidarse o de no querer cuidar de los demás, lo que sería, para ellos, una señal de debilidad. Se sentirán culpables por no escuchar sus necesidades alimentarias. Su sobrepeso se notará sobre todo en el abdomen, las caderas y los muslos en la mujer, y en la parte alta del cuerpo en el hombre. Si el hombre controlador quiere que se le cuide como a un niño, engordará en la zona abdominal.

Antes señalé que se empieza por sentir miedo a ser abandonado y que, poco a poco, la herida de traición se va manifestando. Pero aquellos cuyo plan de vida los lleva a sanar una herida de abandono más importante adoptarán los comportamientos asociados a esta herida.

Su herida de traición existe aunque está menos presente y es menos visible. La experimentarán de forma más sutil. Pueden, por ejemplo, tener muchas dificultades para mantener una relación amorosa durante mucho tiempo. Acusarán a su pareja de todos los males mientras se muestran desconfiados.

Otros pueden tener el propósito de hacer creer a los demás, y a sí mismos, que son más felices solos: «Con una tasa de divorcios del cincuenta por ciento, he decidido que

ya basta. No quiero conocer a nadie más. Es demasiado difícil tener una bonita relación hoy en día. No necesito a nadie. Soy lo bastante fuerte para satisfacer mis propias -necesidades».

Cada vez que acusamos a una persona del sexo opuesto, es la herida de traición la que se ha activado. Bajo la influencia de la herida de abandono, nos juzgamos y lloramos por nuestra mala suerte, y todo esto lo vivimos en nuestro interior. Justificamos a los demás y buscamos métodos para atraer la atención que deseamos. Esto explica que mucha más gente de la que pensamos –tanto mujeres como hombres– aguanten en relaciones violentas.

He oído decir a mujeres: «Admito que mi marido me pega, pero solo pierde el control cuando bebe demasiado. Sufre mucho y sé que me quiere. De hecho, a la mañana siguiente siempre es muy bueno y lo lamenta sinceramente».

Generalmente, los hombres que son golpeados no quieren admitirlo y es muy difícil disponer de unas estadísticas exactas. Quienes no son conscientes de sus heridas de abandono no pueden comprender cómo alguien aguanta este tipo de situaciones durante años. No hay que comprenderlo; eso no arregla la situación. Es mejor sentir compasión por todas aquellas personas que sufren; eso te ayudará a sanar tu propia herida de abandono, incluso si aún no puedes admitir tenerla.

El hecho de creer que *complacer* quiere decir *amar* es otro buen indicio de la presencia de estas dos heridas. Es por eso por lo que las personas controladoras y las dependientes tienen unas expectativas muy altas. El dependiente está convencido de que será una gran prueba de amor si su pareja siempre le complace, sin tener en cuenta sus propias necesidades. Cree que ser celoso y posesivo es otra prueba de amor. Para demostrar su amor, se doblegará a las exigencias de su pareja sin tener en cuenta sus propias necesidades y esperará que el otro haga lo mismo.

El controlador tiene las mismas expectativas ocultas que el dependiente, aunque manipulará de forma hipócrita –quejándose abiertamente, por ejemplo– o agresiva. Exigirá que su pareja le complazca; si no lo hace, montará una escena, estará de mal humor, amenazará, intentará hacer algún trato o seducirá. Sus expectativas son muy altas y no sabe que sus reacciones esconden su gran miedo a ser abandonado.

Cree que es normal que los demás se esfuercen por complacerlo mientras que, en lo que a él respecta, siempre encuentra buenas razones para pensar solamente en sí mismo. Incluso si el controlador muestra un temperamento egoísta, será el primero en acusar de lo mismo a aquel que se atreva a decir no a sus peticiones.

Para el controlador es imposible admitir sus errores; siempre quiere tener la última palabra. Sus excusas son más bien acusaciones hacia otra persona o hacia una situación externa. Puede mentir con facilidad para no admitir sus errores.

Las máscaras asociadas a las heridas de traición y de injusticia conllevan mucho control, y a menudo me preguntan cómo diferenciarlas. Las diferencias están en las motivaciones y en los miedos.

Para ilustrar esta diferencia, tomemos como ejemplo a una pareja que ha sufrido un accidente. Él le cuenta el incidente al resto de la familia en presencia de su mujer:

—Iba a buena velocidad cuando un coche apareció de repente por la derecha. Mi mujer no me avisó de que la conductora parecía no haberme visto. ¡Y chocó conmigo! ¡Mujer al volante, peligro constante!

Lo cuenta riéndose y acusando abiertamente a su mujer de no haberle avisado y a la otra persona de no saber conducir. Su mujer se enfada y contesta:

—Mi marido dice tonterías. La conductora acababa de salir de un camino; ¿cómo iba a saber yo que no nos había visto? Yo, cuando conduzco, miro hacia todos los lados.

Ella se defiende, se justifica.

Vemos que la situación ha despertado miedos distintos en cada uno de ellos. Él, que se cree mejor que los demás, tiene miedo de que le digan que no sabe conducir. Influenciado por su máscara de controlador, no puede admitir sus errores y debe encontrar, cueste lo que cueste, culpables.

Mientras tanto, ella se justifica explicando qué reacción esperaba de la otra conductora. Actúa bajo la influencia de su máscara de rígida. Por una parte, acusa a la conductora de no haber mirado hacia todos los lados y, por otra, se acusa internamente a sí misma de no haber avisado a tiempo a su marido. Te recuerdo que es por culpabilidad por lo que los rígidos se justifican a menudo. No se dan cuenta de que si no creyeran que son culpables, los demás no reflejarían esa culpabilidad y no los acusarían.

También es posible que se sienta traicionada por la reacción de su marido y que, a su vez, adopte una actitud de controladora contestando algo como: «¿Por qué culpas a los demás? Tú ibas conduciendo, así que tú debías estar atento a lo que pasaba a tu alrededor. ¡Como de costumbre, eres demasiado orgulloso y no admites tus errores!». En este caso, tendríamos a dos controladores contrapuestos, dos egos enfrentados.

Es muy importante expresar claramente nuestras necesidades en vez de esperar a que los demás las adivinen. Pero la mayoría no sabe cómo hacerlo. El dependiente y el controlador son, generalmente, muy conscientes de sus necesidades y están convencidos de expresarlas muy bien, pero no es así.

El dependiente hace sus peticiones quejándose y esperando que la otra persona adivine lo que de verdad quiere. Que el otro comprenda sus necesidades telepáticamente es para él una prueba de lo mucho que le ama. El controlador hace sus peticiones dando órdenes. Espera que la otra persona entienda instantáneamente lo que quiere y que le obedezca para demostrarle su amor.

Tomemos el ejemplo de una pareja. Cada día, él regresa del trabajo a una hora distinta. Ella quiere expresar lo difícil que es preparar la cena sin saber a qué hora llegará.

Si es dependiente, dirá algo así (quejándose):

> Yo ya no puedo seguir tomando cenas frías o demasiado hechas. Me gustaría que me llamaras para decirme cuándo llegas. Sabes que te espero impaciente porque prefiero comer contigo que sola.

Como puedes ver, lo único que hace es quejarse y hablar de ella. No expresa ninguna petición clara y precisa. No puede, por lo tanto, haber ningún compromiso por ninguna de las dos partes ante una situación como esta. Si la mujer es controladora, dirá algo así (subiendo el tono de voz):

> ¿Cuántas veces tengo que decirte que me llames cuando vayas a llegar tarde? Te lo voy a repetir por última vez. Te aviso, la próxima vez que llegues tarde, te prepararás tú la cena. ¡Yo ya no puedo más!

Como puedes comprobar, esto no es realmente una petición: es una orden. Por lo tanto, no hay ningún acuerdo entre los dos. Una petición de verdad sonaría así:

> Me doy cuenta de que te es difícil avisarme cada vez que llegas tarde. Lo que me gustaría es prepararte las cenas con amor, sobre todo las que te gustan, sabiendo que estarás en casa para compartirlas conmigo. ¿Qué te parece la idea de que yo coma sola cuando no llegues a la hora y de que, cuando llegues, te calientes la cena y recojas tu vajilla? Esto me permitiría no experimentar distintas emociones mientras te espero.

Ella también debe escuchar las necesidades de él en esta situación. Después podrán llegar a un acuerdo claro y preciso.

Los rígidos y los controladores tienen serias dificultades para comprender lo que es SER AUTÉNTICO. En las enseñanzas de *Escucha a tu cuerpo*, usamos la siguiente definición de ser auténtico: pensar, sentir, decir y hacer lo mismo. Esto no nos obliga a expresar todo lo que pensamos. Cuando nos hacen una pregunta, debemos decir la verdad basándonos en lo que pensemos y sintamos. Para ser auténticos con nosotros mismos y con los demás, también debemos proceder según nuestras palabras y nuestras acciones.

Sobre todo es importante recordar que, cuando somos auténticos, no hay ni emociones ni acusaciones. Comunicamos los hechos o actuamos sobre la base de lo que somos. Cuando nos atrevemos a ser auténticos a pesar de que no pueda gustarle a alguien, esa persona no nos lo tendrá en cuenta. Todo lo contrario, nos respetará por ser valientes y mostrar nuestra autenticidad.

Pero cuando estamos bajo la influencia de la herida de injusticia o de traición, tenemos una noción equivocada de lo que es la verdad. Creemos que decir todo lo que pensamos sin que los demás nos lo hayan preguntado es ser auténtico.

Recuerdo haberme comportado así muchas veces con mi primer marido, cuando quería explicar mi punto de vista acerca de determinadas situaciones. Organizaba una cena a la luz de las velas y, creyéndome muy auténtica, le contaba lo que experimentaba. Todo lo que le decía era para hacerle cambiar y, de ese modo, poder sentirme mejor. Era, por lo tanto, mi parte controladora la que pasaba a la acción, dejando que *Mouchette* tomara la palabra. No era auténtica; solo expresaba mi enfado.

El rígido actúa así con las personas del mismo sexo. Piensa que es auténtico compartiendo su punto de vista con ellas cuando, en realidad, las está acusando de ser injustas y quiere cambiarlas.

Ser auténticos en una situación de enfado es ser capaces de expresar lo que pensamos y sentimos mientras estamos atentos a los sentimientos del otro. Es responsabilizarnos de nuestros miedos y de nuestros deseos. Es querer expresarnos, sobre todo, con el objetivo de encontrar una solución que convenga a ambas partes.

Los ejemplos siguientes permitirán comprender la diferencia entre los comportamientos bajo la influencia del ego –es decir, cuando una persona lleva puesta una máscara– y los comportamientos cuando está centrada –cuando deja las riendas a su corazón–. Explicaré cómo, en una misma situación, es posible sentir una herida sin dejar que la máscara se instale, lo cual aporta a la herida un bálsamo curativo.

Te recuerdo una vez más que cuando explique cómo hablarle al ego usaré los nombres de *Canta* y *Mouchette*, los cuales debes sustituir por el nombre que hayas elegido para tu propio ego.

Vuelvo al ejemplo del tercer capítulo: la situación con mi hijo. Mi herida de traición se activó con cada inversión que hice en sus proyectos fallidos. Es una herida fácil de reconocer porque sentimos una ira imposible de ignorar y acusamos a la persona del sexo opuesto.

Sufría demasiado con la situación y por eso me proponía, cada vez, no volver a ayudarle de esa manera. Me decía mí misma: «Incluso si me lo pide de rodillas, no debo ceder. Prefiero que me llamen de todo a verme en una situación que me hace sentir decepción, ira y pena».

Pero el tiempo pasaba y mi hijo se embarcaba en un nuevo proyecto que parecía tan prometedor y emocionante que me decía: «¿Por qué no? A lo mejor ha cambiado; puede ser que esta vez termine el proyecto y que no lo abandone hasta que esté bien encarrilado».

Como ves, mis expectativas estaban muy presentes. Mencioné anteriormente que he decidido volver a ayudarle en su nuevo proyecto pero que, ahora, mi intención es distinta. Hace tiempo que tomé conciencia de que mi hijo está en mi vida para ayudarme a curar mi herida de traición, aunque no lo estaba logrando. Sabré que lo habré conseguido de verdad el día que no tenga ninguna expectativa respecto a él.

Esto no quiere decir que no tenga la esperanza de que su proyecto dé resultados y perdure; pero, a la vez, quiero ser capaz de sentirme bien y no enfadarme si un día me anuncia que abandona de nuevo. Cada vez que he invertido en él, ha sido MI propia elección. Nadie me ha obligado a hacerlo. Es, por lo tanto, responsabilidad mía la decisión de ayudar a mi hijo, de apoyar sus sueños, lo que no quiere decir que vaya a tener éxito y que cumplirá mis expectativas.

Necesité varios años para confesar esto y ser consciente de que estas situaciones de traición me hacían daño porque activaban sobre todo mi herida de abandono. Cada vez que me hacía una promesa y no la cumplía, además de sentirme traicionada, me sentía abandonada como madre.

Por culpa de mi ego y de mi máscara, me decía a mí misma: «Me parece que si me quisiera un poquito, haría más esfuerzos por mantener su palabra. Sabe lo feliz que me haría. ¿Cómo puede una persona actuar así con alguien a quien ama?».

Ves lo que *Mouchette* me estaba diciendo en realidad, ¿verdad?: «Yo nunca actuaría así. Sobre todo con una madre que lo da todo por ayudar a sus hijos. ¡Qué desagradecido! ¡No tiene corazón!».

Tener corazón, desde mi punto de vista, es reconocer que mi hijo es como es. Que pasa de un proyecto a otro. Que tiene nuevas ideas sin parar y que siempre ha sido así. Sé que todos podemos cambiar de actitud, si lo deseamos de verdad. Pero nadie puede tomar esa decisión por otro.

Mi hijo sufre una herida de traición tan grande como la mía y mientras no acepte que me está traicionando, nada cambiará para él. Solo él puede lograrlo. En cuanto a mí, debo ocuparme de mi propia herida y admitir que, en muchas otras circunstancias, mi hijo se ha sentido traicionado por mi conducta.

Escuchar a nuestro corazón es recordar el triángulo de la vida, que nos invita a ser responsables.

En relación con lo expuesto, en mi caso ser responsable es aceptar el hecho de que invertir otra vez y que no se cumplan mi expectativas forma parte de las posibles consecuencias de mi decisión. De este modo, no experimentaré emociones ni ira. No culparé a mi hijo y no me acusaré de haber sido ingenua por ayudarle otra vez a pesar de mi promesa de no volver a hacerlo. En el pasado, cuando me arrepentía de algo que hacía, sufría con mi propia traición. No había cumplido la promesa que me había hecho a mí misma, igual que mi hijo.

Esto es lo que le contesto a *Mouchette* cada vez que me hace dudar de mí misma o de mi hijo:

> Comprendo muy bien lo que me quieres decir, *Mouchette*. Sé que deseas ayudarme a sufrir menos y que no estás de acuerdo con que ayude a mi hijo a pesar de las decepciones que he tenido. Agradezco que quieras ayudarme y reconozco tu buena intención. Pero quiero ser capaz de ayudarle sin tener expectativas y, sobre todo, aprender a aceptarme y a aceptar a mi hijo incluso si las cosas no van como me gustaría. Quiero aprender a ceder en vez de controlar. Quiero permanecer en contacto con mi buena intención y no con los resultados. No te preocupes por mí; sé que soy capaz de asumir todas las consecuencias de mi decisión.

Esta experiencia me ayuda a darme cuenta de que la herida de traición esconde una gran desesperación. Es por eso por lo que intentamos controlarlo todo; creemos que el control nos traerá esperanza. De ahora en adelante, sé que si controlo menos tengo más confianza en la vida. Antes, vivía falsas esperanzas.

****

Aquí tienes otro ejemplo de traición entre un padre y su hija, a la que llamaré Lucie. Después de muchos años ahorrando para pagar los estudios universitarios a su hija, el padre se entera de que está enamorada de un africano. Cuando les presenta su nuevo novio a sus padres, el padre se pone furioso. No puede aceptar que su hija salga con un hombre que, según su criterio, no tiene ningún futuro en Francia. A pesar de sus intentos, la hija sigue viéndose con su novio a escondidas.

Un día, Lucie anuncia que quiere casarse e irse a vivir a África. El padre, loco de rabia, la amenaza:

—Si te casas con él, puedes estar segura de que ni tu madre ni yo asistiremos a la boda. Ya no serás mi hija y no querré verte más.

Lucie se casó y se marchó a África. La conocí en un taller en la isla Reunión, cuando ya llevaba veinticinco años lejos de Francia. No había vuelto a ver a sus padres y sus tres hijos no conocían a sus abuelos. Lucie sufría mucho pero quería mantener el pulso con su padre, que tampoco cedía un palmo. En este ejemplo, podemos observar, fácilmente, sus heridas de traición y sus potentes máscaras de controlador.

Durante su participación en el taller, Lucie no podía concebir que su padre pudiese sentirse traicionado. Sin embargo, cada vez que una relación de amor se rompe por culpa de la ira, es indicio de que hay una herida de traición importante. Solo el controlador tiene la fuerza de mantener un pulso durante mucho tiempo, querer ganar cueste lo que cueste y esperar que el otro se doblegue y dé el primer paso para pedir disculpas.

Le pregunté a Lucie:

—¿Cómo crees que se sintió tu padre cuando su hija adorada, por quien hizo tantos sacrificios para pagarle una buena carrera, decidió ignorar sus estudios para seguir a su marido? ¿Cómo se sintió cuando su hija adorada, a la que pensaba ver casada con alguien con carrera, se burló de lo que él quería y eligió hacer todo lo contrario? ¿Puedes imaginar hasta qué punto se sintió traicionado y no amado por ti? Recuerda que el controlador se siente amado solo cuando los demás hacen lo que él espera. No sabe diferenciar entre *complacer* y *amar*.

Lucie empezó a llorar a lágrima viva. Pudo sentir realmente que su padre sufría tanto como ella desde hacía veinticinco años. Incluso recordó de repente que su padre era un racista declarado. No se había dado cuenta de que, inconscientemente, para desafiarlo y comprobar su grado de amor, se había enamorado de un hombre de color.

Esto es lo que debería decirle Lucie a *Canta* cuando intenta convencerla de no dar el primer paso, puesto que la culpa de su distanciamiento es de su padre:

> Sabes, *Canta*, hace veinticinco años que te oigo repetirme lo mismo y he estado de acuerdo contigo durante todo este tiempo. Sé que tu intención es buena; estás convencido de que estaré protegida del sufrimiento si no vuelvo a ver a mi padre. Tienes razón; puede ser que volver a contactar con él no ocurra como yo espero.
>
> Pero sé que no puedo seguir así, porque también sufro, aunque de manera distinta. Me doy cuenta ahora de que mi padre y yo tenemos, ambos, la herida de traición y quiero hacer las paces con él. Estoy lista para asumir todas las consecuencias; no te preocupes por mí. Solo te pido que me observes y me dejes vivir esta nueva experiencia. Me toca a mí; ya has hecho bastante durante todo este tiempo y te doy las gracias.

Lucie me habló también de las heridas de rechazo y de injusticia que compartía con su madre. Las dos hablaban por teléfono de vez en cuando, a escondidas. A Lucie le habría gustado que su madre hubiese sido más fuerte y que se hubiese puesto firme confesándole a su marido su deseo de conocer a sus nietos.

Fue capaz, durante nuestra conversación, de sentir el dolor de su madre por tener miedo de enfrentarse a su marido. Ella misma reconoció que sentía miedo de la ira de su padre y que es la razón por la que habría querido que su madre hubiese intervenido. Como era incapaz de hacerlo, Lucie se sintió rechazada por ella y me dijo:

—No soy gran cosa si ni mi propia madre es capaz de ponerse de mi lado. Yo no les haré nunca esto a mis hijos.

Bonitas palabras de su ego. Esto es lo que debería decirle Lucie a *Canta* cuando intenta convencerla de su poca valía y evitar que haga las paces culpando a su madre:

> Comprendo muy bien lo que me dices, *Canta*, y sé que quieres protegerme. Es verdad que me habría gustado que mi madre se hubiese puesto de mi lado y se hubiese enfrentado a mi padre. Ahora sé que es incapaz, igual que lo he sido yo durante veinticinco años. Quiero poder aceptar este miedo en mí y después aceptar el de ella también.
>
> Sé que no estás de acuerdo con lo que digo, pero te aseguro que me siento lo suficientemente fuerte como para enfrentarme a mis padres en adelante. Sé que tu intención ha sido siempre ayudarme. Ahora, esto ya no me sirve, y quiero experimentar algo distinto. Agradezco tu ayuda. Ya no necesitas preocuparte por esta situación.

Cuando terminamos el taller, Lucie estaba decidida a hablar con sus padres, sobre todo con él. Quería decirles que iría a verlos, que ya no podía mantener esa situación. Volví a verla algunos años después, durante una de mis visitas a Francia. Estaba feliz por haber hecho las paces con sus padres, que lo deseaban tanto como ella pero eran incapaces de dar el primer paso. Lucie no los culpaba, ni tampoco se culpaba a sí misma; sentía mucha compasión en su corazón y gracias a eso el reencuentro fue bien.

¡Es una pena sufrir tanto, durante tanto tiempo! A menudo esperamos hasta alcanzar el límite de nuestro sufrimiento antes de cambiar nuestra actitud y seguir a nuestro corazón. No olvides que LA PRIMERA PERSONA QUE DECIDE PASAR A LA ACCIÓN Y HACER LAS PACES ES SIEMPRE LA MÁS INTELIGENTE. La inteligencia consiste en saber que nuestra felicidad va antes que cualquier miedo.

****

El próximo ejemplo explica la traición y el abandono en una relación amorosa. Una mujer, a la que llamaré Émilie, ha tenido varias relaciones amorosas, dos de las cuales acabaron en matrimonio. Cada una de las veces que se ha separado, le ha preguntado a quien ha querido escucharla: «¿Por qué tengo el don de atraer a hombres que me dejan en cuanto descubren que tengo un carácter más fuerte que el suyo?».

Podemos identificar fácilmente su ego, que quiere hacerle creer que no es culpa suya, que esos hombres eran demasiado débiles. Sufre un abandono tras otro y, por culpa de su máscara de controladora, acusa a los hombres. El que más disfruta en esta situación es *Canta*, que se siente importante y fuerte. Le susurra a Émilie este tipo de cosas: «Es una prueba más de que tú eres fuerte. Estos pobres hombres no te llegan ni a la suela del zapato. ¿Cuándo van a despertar? ¿Hay algún hombre que esté a tu altura?».

Mientras Émilie no quiera asumir su responsabilidad y admitir que la conducta de sus exparejas son un reflejo suyo, no podrá ver cambios en sus relaciones. Para conseguirlo, tendrá que cambiar de actitud.

Un método fantástico para descubrir lo que no acepta de sí misma es observar las maneras de ser de los hombres de su vida, usando la técnica del espejo, que explico en el último capítulo. A partir de su discurso, está claro que no acepta las debilidades de esos hombres. Cuando se autorice a sí misma a ser vulnerable, sin juzgarse ni criticarse, podrá sentir compasión por alguna de sus antiguas parejas. En ese momento se dará cuenta de que realmente acepta su propia vulnerabilidad. De hecho, es por medio de la aceptación como podemos llegar a transformarnos y, sobre todo, convertir una situación difícil en otra mucho más agradable.

Como puedes imaginar, con cada relación que termina en abandono, *Canta* le dice a Émilie:

> ¿Ves lo que te está pasando? Otra relación que termina igual. Esto te ocurre por no escucharme y volver a comprometerte. ¿Es que, después de todas estas experiencias, aún no has aprendido que no puedes confiar en los hombres? Se creen tan superiores a las mujeres que son incapaces de vivir con una mujer tan fuerte como tú. ¿Por qué no decides, de una vez por todas, que estás mejor sola y que no necesitas hombres en tu vida?

Canta no puede saber que las verdaderas necesidades de Émilie son aprender a amarse y a aceptarse gracias a una relación amorosa. Su ego no puede conocer el plan de vida de Émilie, porque lo único que conoce es aquello que está grabado en su memoria (la de ella).

> El ego no sabe vivir el momento presente; solo conoce el pasado.
> Repite la misma película una y otra vez

Esto es lo que Émilie debe decirle a *Canta* cada vez que empieza su discurso:

> Te comprendo, *Canta*, por creer que todos los hombres son iguales a partir de mis relaciones. Sé que intentas convencerme de que no me vuelva a comprometer con nuevas relaciones porque quieres protegerme del sufrimiento que se siente al ser abandonada. Es verdad que esto me hace sufrir cada vez más. Me doy cuenta, sin embargo, de que no puedo enfrentarme a la idea de quedarme sola para siempre. Quiero vivir otra clase de experiencia, la de cambiar de actitud interior.
>
> Para lograrlo, tendré que ir por un camino distinto al que tú crees que es el mejor para mí. He aprendido que el dolor en mis relaciones se repite porque no acepto ser vulnerable. No lo he aprendido antes porque he hecho de todo por mostrarle al mundo lo fuerte que soy. Hoy, me doy cuenta de que soy fuerte y vulnerable, y de que tengo derecho a ser ambas cosas. Esto me ayudará a aceptar no solo la fuerza de los hombres que voy a conocer, sino también sus

debilidades. Sé que no estás de acuerdo con mi decisión, pero te pido que me dejes vivir esta experiencia, porque soy lo bastante fuerte para asumir todas las consecuencias. Ya no necesitas intentar ayudarme a evitar el sufrimiento. Te doy las gracias por todo lo que has hecho hasta ahora. Sé que tu intención ha sido siempre sincera. Solo descansa y observa.

****

Poco a poco, a fuerza de vivir la experiencia de vernos influenciados por nuestro ego y de conseguir volver a centrarnos, nos es más fácil seguir a nuestro corazón. Aprendemos a vivir situaciones como las descritas observándolas. Después de unos instantes de reacción al sufrimiento causado por la herida, inspiramos profundamente y decimos: «Me doy cuenta de que esta situación o esta persona acaba de activar mi herida de abandono o de traición. Me doy permiso para ser humano y para tener aún heridas que sanar. De momento, me siento abandonado o traicionado. Un día conseguiré que este tipo de situaciones me afecten cada vez menos».

Gracias a esta forma de gestionar las heridas, observas lo que vives y compruebas que no es ni bueno ni malo. Es sencillamente humano. En lugar de juzgarte, criticarte y juzgar a los demás, te das permiso para seguir teniendo heridas, como todos los seres humanos. Así, te será cada vez más fácil dialogar con *Canta* y compartir con los demás lo que experimentas.

****

Antes de seguir adelante, te propongo que hagas lo mismo que con las heridas del capítulo anterior. Durante algunos días, anota todas las veces que lleves la máscara de dependiente y de controlador porque se han activado tus heridas de abandono y de traición. Esto te ayudará a ser más consciente de lo que te dice tu ego. Piensa también en anotar todo lo que le contestes. La práctica hará que te sea cada vez más fácil y dialogar con tu ego se convertirá en un reflejo automático. Sobre todo tómate tu tiempo para percibir la diferencia en cuanto a la manera en que te sientes antes y después de dialogar con *Canta* y de haberle dado las gracias. Así podrás experimentar de verdad la felicidad de haber sido capaz de volver a centrarte.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer este capítulo.

Capítulo 7

La herida de humillación



Antes de empezar el capítulo, te invito a releer lo que escribí sobre el tema de la humillación en *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo.*

La herida de humillación es la única que no padecemos todos. Es posible que, a veces, te sientas humillado, pero te recuerdo que no debes darle mucha importancia a las palabras. No debes confundir tus sentimientos con el nombre de las heridas. Por ejemplo, puedes sentirte humillado cuando tu herida de rechazo se ha activado. Observando tu reacción sabrás realmente cuál de las dos heridas está activada.

Si tu cuerpo no presenta ningún signo característico de la herida de humillación, te recomiendo que seas consciente de tu conducta en las situaciones en las que dices sentirte humillado. Esto te ayudará a comprobar lo que sientes en tu interior.

Es así con todas las heridas. Muchas personas aseguran que se sienten rechazadas o abandonadas, pero reaccionan con comportamientos típicos de las heridas de injusticia y traición. Pueden ser más conscientes de lo que les ocurre si admiten qué herida es la que les hace sufrir más en una determinada situación. Después, es mucho más fácil admitir que el rechazo o el abandono se escondían detrás de este sufrimiento.

Es importante saber, por nuestra conducta, qué herida está activa. Por ejemplo, que una chica se sienta humillada por su madre no quiere decir que la situación haya activado su herida de humillación. Lo que experimenta como una humillación puede haber activado la herida de rechazo o de injusticia. Es su reacción lo que determinará cuál de las heridas acaba de ser activada.

> Cada herida irá menguando poco a poco
> solo si, de verdad, acepta lo que eres

Si, por ejemplo, estás pensando en sanar tu herida de humillación pero, en realidad, es otra herida la que te hace sufrir, te será más difícil y te llevará más tiempo aceptar lo que eres. La aceptación total es la única manera de sanar tus heridas.

Para resumir lo que decía en el primer capítulo al respecto, la herida de humillación afecta a tu relación contigo mismo, no con los demás. He podido observar que cuando una persona vive una situación en la que esta herida está activada, no intenta humillar a nadie más. Al contrario: intenta defender o disculpar al otro.

Sin embargo, suele ocurrir que los demás se sientan humillados por la conducta de la persona masoquista. Por ejemplo, muchos me han confesado haber sentido vergüenza por el sobrepeso de alguno de sus padres o por su conducta en el terreno sexual. Hablé

en el primer capítulo del triángulo de la vida, que demuestra que somos con nosotros mismos igual que con los demás y que acusamos a los demás de ser así con nosotros.

Todas nuestras heridas están ya presentes en el momento del nacimiento. Su importancia viene determinada por la evolución de nuestra alma y por lo dominante que sea el ego. Pero la vida vuelve a empezar una y otra vez, y como no recordamos nuestras vidas anteriores, es difícil saber nuestro nivel de evolución. Solo teniendo experiencias podremos ser conscientes de lo que nos queda por hacer.

Las personas que sufren de humillación se sienten observadas por un poder superior y se creen a menudo culpables, sobre todo en el ámbito físico. ¿Por qué? Porque para sanar esta herida deben darse permiso para ser seres humanos y usar, y en especial disfrutar, sus cinco sentidos. Detrás de esta herida se suele esconder una persona muy sensual que quiere disfrutar de sus sentidos, aceptándose y amándose a la vez. Como su ego está convencido de que eso no está bien, de que no es espiritual, esa persona se enfrenta a un gran dilema.

La principal característica física del masoquista es la redondez de su cuerpo, sea obeso o no. Los individuos que sufren una gran herida de humillación tienen un cuerpo más voluminoso que la media, desde muy jóvenes. Creen que se dan permiso para ser sensuales, tal y como desean, porque se visten de forma provocativa y seductora, comen mucho y dicen que se aman, que aceptan su peso o que tienen una vida sexual muy activa. Pero en lo más profundo de su ser, se sienten culpables de amar demasiado las cosas materiales, sobre todo ante DIOS, la autoridad suprema.

Esto explica por qué la herida de humillación se experimenta con uno mismo. Por ejemplo, si alguien hace un comentario descortés a un masoquista sobre su forma de vestirse, de alimentarse o sobre su peso, no se lo tendrá en cuenta. Al contrario, puede ser que se sonroje, se burle de sí mismo, se arrepienta de ser así y esté de acuerdo con el comentario. Sus juicios sobre sí mismo estarán motivados por la vergüenza.

Si tiene en cuenta el comentario, es porque otra herida ha sido activada a la vez. En el caso de que se trate de la herida de injusticia, se justificará o pensará que es injusto y que él nunca haría este tipo de comentarios. Si se activa la herida de traición, dirá, poniendo énfasis en sus imperfecciones: «¿Te crees que eres perfecto?». La herida de abandono le hará llorar o quejarse en silencio, y si es la herida de rechazo la que se activa, fingirá no verse afectado, como si no hubiese oído nada o, sencillamente, se marchará.

Lo más importante para aquellos que sufren la herida de humillación es su relación con DIOS, con el poder supremo. Son personas muy espirituales que quieren ser dignas de DIOS. Tienen la sensación de que Él las observa constantemente. Se sienten vigiladas, hagan lo que hagan o piensen lo que piensen. Nunca se sienten lo suficientemente espirituales. Puntualizo que la relación con DIOS no tiene nada que ver con la religión y puede ser vivida por gente que no sea practicante. El miedo a una autoridad divina viene de situaciones no solucionadas en una o en varias vidas anteriores.

Si te identificas con esta descripción, debes cambiar tu definición de lo que es una persona espiritual. Querer ser siempre digno, generoso y servicial lleva a desarrollar orgullo. En vez de seguir así, sé consciente de que el servicio a los demás no tiene por qué ser el camino que lleve a ser digno de DIOS. ¿Por qué? Porque DIOS solo quiere tu felicidad y tu parte masoquista hace que olvides tus necesidades y antepongas las de los demás.

Sé que no es fácil, porque probablemente estás acostumbrado a las alabanzas que te dicen las personas a las que ayudas, aunque se preguntan cuándo vas a empezar a cuidar de ti mismo.

Una persona masoquista recibe muchas alabanzas de los que la rodean.
Cree oir la voz de Dios bendiciéndola, glorificándola

Ser digno de DIOS es una invención del ego. Recuerda que se trata de una energía creadora y no de una persona que observa y decide lo que está bien y lo que está mal. La noción del bien y del mal es una invención y en absoluto divina. En realidad solo hay experiencias.

Tu DIOS interior quiere que reconozcas tu gran capacidad para crear lo que es más beneficioso para ti y que reconozcas todas las expresiones de DIOS en la materia. Además, creer que sabes lo que es mejor para los demás alimenta tu ego. Nadie nace para solucionarles la vida a los demás. Cuando quieras ayudar a alguien, hazlo solo si esa persona te lo pide. Si eliges ayudar, hazlo por amor a ella pero, sobre todo, por amor a ti mismo, recordando tus necesidades y qué puedes aprender de la experiencia.

El miedo de ser libre y el servicio a los demás

El miedo más grande del masoquista es ser libre, así que hace todo lo posible por estar ocupado ayudando a sus seres queridos. Por un lado, si no lo hace se sentirá culpable y, por otro, así se asegura de no tener libertad.

Creerse indispensable para los demás es perjudicial, porque anima al ego a crecerse y a sentirse muy importante. La persona que sufre la herida de humillación aparenta ser, en general, humilde y discreta, pero esconde muy bien su lado orgulloso y su complejo de superioridad. Da la impresión de tratar a los demás como niños, al querer hacerlo todo por ellos.

El masoquista está tan ocupado resolviendo los problemas de los que le rodean que nunca tiene tiempo para cocinar para él mismo, aunque sí lo encuentra para cocinar para los demás. Sin embargo, se asegura de tener siempre algo para picar, de modo que come cualquier cosa en cuanto tiene un rato libre. Cada vez que lo hace se siente culpable y sigue engordando.

Es habitual que el masoquista piense que se está alimentando sin incurrir en excesos al elegir tomar varias pequeñas cantidades de comida al día, en vez de una sola comida principal. Entonces se dice a sí mismo, y dice a los demás: «No comprendo por qué sigo engordando; no tengo la sensación de estar comiendo en exceso». No obstante, sabe que no escucha ni sus necesidades alimentarias ni sus otras necesidades físicas o psicológicas.

Puede adivinar lo que los demás piensan de su cuerpo solo viendo cómo le miran. De ese modo, se siente humillado y se arrepiente aún más. Los demás no hacen sino confirmar lo que piensa de sí mismo.

Si estas situaciones te son familiares, presta atención a todas las veces que *Canta* te habla –puede ocurrir varias veces al día–. Tómate el tiempo necesario para contestarle tal y como te expliqué antes.

Cuando tu culpabilidad se manifiesta después de un exceso relacionado con los sentidos, ya sea de alimentos, de sexo o de cualquier otra forma en la que abuses de ellos, dile a *Canta* lo siguiente:

> Sé, *Canta*, que he abusado de mis sentidos. Tienes razón, pero te recuerdo que ha ocurrido porque he querido controlarme demasiado. Soy una persona sensual y mi meta en esta vida es aprender a gestionar mis sentidos, a la vez que colmo mis necesidades.
>
> Aún no lo he logrado así que, seguramente, volveré a excederme en el futuro, pero te pido que me dejes aprender por mí mismo cómo conseguir mi objetivo. Sé que puede haber consecuencias desagradables y me siento capaz de - asumirlas. Puedes, por lo tanto, descansar y dejar que yo dirija mi vida. Aunque quiero darte las gracias por toda la ayuda que has querido prestarme. Ahora quiero ayudarme a mí mismo.

La lentitud del masoquista

A menudo las personas que sufren de humillación se consideran lentas, por ejemplo, a la hora de correr o andar.

Algunas de ellas me han confesado que era su modo particular y, a menudo, inconsciente de dedicar más tiempo a disfrutar de sus sentidos. Deben, pues, darse permiso para usar este método hasta el día que interioricen que es muy conveniente tomarse un tiempo y que no es necesario usar este método para disfrutar de un momento agradable. Si este es tu caso, con el objetivo de aceptarte, debes usar tu capacidad de organización, una cualidad presente en ti, para tener más tiempo. Recuerda que tu tiempo te pertenece y que solo tú puedes decidir cómo invertirlo.

Ejemplo de herida de humillación activada

Aquí tienes un ejemplo de conducta influenciada por el ego, es decir, cuando la persona lleva puesta su máscara. Después verás el ejemplo de la conducta de esta misma persona si estuviese centrada y siguiendo a su corazón. Te explicaré cómo, en una misma situación, es posible sentir una herida sin dejar que la máscara se instale, lo que puede ser un verdadero bálsamo curativo.

Imaginemos la historia de Monique, casada desde hace muchos años con Alain, un hombre seductor. Tienen muchos amigos y muchas actividades sociales. Durante las veladas entre amigos, Alain se preocupa mucho por las mujeres allí presentes y no deja de achucharlas y coquetear con ellas delante de Monique. Él cree que su actitud es aceptable porque nunca le ha escondido su lado seductor a su mujer. Ella finge que no le molesta diciendo cosas como:

—Prefiero que actúe así delante de mí que a mis espaldas. ¡Al menos sé a qué atenerme!

A pesar de ello, después de una de esas veladas, ella me contó que le habría gustado bailar al menos una vez con su marido. Cuando se lo comentó, le contestó:

—No quiero bailar contigo porque estás demasiado gorda. Si quieres bailar, adelgaza.

Puedo imaginarme cómo reaccionarán las mujeres al leer esta historia. Es indignante, ¿verdad? Esto es exactamente lo que sintió Monique. Se sintió herida, pero estaba de acuerdo con que su peso la hacía indigna de bailar con su marido, a quien le gustaban las mujeres más delgadas.

La actitud de Alain habría podido activar otras heridas además de la de humillación. En el caso de Monique, sabe que es su máscara de masoquista la que se ha activado por las palabras que *Canta* le hace decirse:

> Tiene razón; estoy demasiado gorda. Tengo suerte de que me quiera acompañar a las veladas. Apuesto a que las demás mujeres se preguntan qué hace conmigo. Deben de pensar que ni siquiera quiere hacer el amor conmigo. Tiene razón al sentir asco de mí. Me lo merezco: no tengo fuerza de voluntad, como demasiado, me gustan demasiado las golosinas.
>
> A menudo me digo a mí misma que tengo que adelgazar, pero no lo consigo. Por otro lado, cuando estaba más delgada, era muy sensual y atractiva para los hombres. Ahora estoy casada y estar gorda me ayuda, por lo menos, a serle fiel a mi marido. ¡Me es tan difícil decidir lo que quiero! Estar gorda me ayuda a controlar mi vida sexual, pero todo el mundo, incluida yo misma, encuentra mi cuerpo asqueroso.

Si te identificas con este tipo de situación, esto es lo que le puedes contestar a la vocecita que te obsesiona y que te hace sufrir, en vez de mantenerla y creerla:

> Otra vez tú, *Canta*. Sé que quieres ayudarme cuando me dices que es normal no ser deseable estando gorda. Pero, aunque sea verdad que quiero adelgazar, quiero, más que nada, vivir la experiencia de sentirme bella y de tener una vida

sexual feliz aun con sobrepeso. En lo que respecta a mi marido, solo es el reflejo de lo que pienso de mí misma. Sé que cuando me dé permiso para ser sensual volverá a desearme. Ahora bien, tú crees que si me doy permiso para ser sensual, abusaré de ello.

Quiero que sepas que, de momento, me siento capaz de vivir con estos kilos de más y que estoy preparada para asumir las consecuencias... también las de ser más sensual. Te ruego que no te preocupes por mí y te doy las gracias por haber querido ayudarme durante todos estos años. Ahora me toca a mí ocuparme de mí misma.

****

Poco a poco, a fuerza de vivir la experiencia de estar influenciados por nuestro ego y de conseguir volver a centrarnos, nos es más fácil seguir a nuestro corazón. Aprendemos a vivir las situaciones como las descritas observándolas. Después de unos instantes de reacción al sufrimiento causado por la herida, inspiramos profundamente y decimos: «Me doy cuenta de que esta situación o esta persona acaba de activar mi herida de humillación. Me doy permiso para ser humano y para tener aún heridas que sanar. De momento, me siento humillado. Un día conseguiré que este tipo de situaciones me afecten cada vez menos».

Esta forma de gestionar la herida indica que observas lo que vives, que no es ni bueno ni malo; es sencillamente humano. En vez de juzgarte y criticarte, te das permiso para tener aún heridas, lo cual es una gran prueba de amor hacia ti mismo.

****

Antes de pasar al capítulo siguiente, te propongo que hagas lo mismo que en los dos capítulos anteriores. Es decir, durante algunos días, anota todas las veces que lleves la máscara de masoquista porque se ha activado tu herida de humillación. Esto te ayudará a ser más consciente de lo que te dice tu ego. Después, anota todo lo que decidas contestarle. Con la práctica esto te resultará cada vez más fácil, hasta que dialogar con tu ego se convertirá en un reflejo automático. Sobre todo tómate tu tiempo para distinguir entre la manera en que te sientes antes y después de dialogar con *Canta* y de haberle dado las gracias. Así podrás sentir de verdad la felicidad de haber sido capaz de volver a centrarte.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer este capítulo.

Capítulo 8

Cómo saber qué herida está activada



Esta es una pregunta que se suelen hacer los que se interesan por curar sus heridas. Ya comenté que saber qué herida está activa en medio de una determinada adversidad aumenta las posibilidades de solucionarla más rápido. Sin embargo, no siempre es evidente cuál es la herida que se ha activado, de modo que hay que practicar, pues no nos convertimos en expertos en nada con la mera la información. Únicamente después de haber experimentado repetidamente una información o una técnica podemos comprenderla y convertirla en parte de nosotros.

Por ejemplo, supongamos que sabes bailar el chachachá. Cuando aprendías los pasos básicos, aún no eras capaz de bailarlo con soltura. Solo después de haber practicado mucho puedes bailarlo sin pensar. Tan pronto como oyes el ritmo, tus piernas se ponen a bailar sin que les tengas que decir lo que tienen que hacer.

En el caso del reconocimiento de las heridas ocurre lo mismo. La mejor manera es aprender a aplicar una técnica. Siguiendo las etapas que te propongo, explorarás los problemas haciéndote distintas preguntas.

Con las informaciones del capítulo 3, sabrás reconocer fácilmente cuándo tu ego ha tomado el mando. Recuerda también que cuando empiezas a juzgar o a acusar a alguien, cuando piensas en el pasado o en el futuro sintiendo cierto malestar –miedo, preocupación, culpa, recelos, indecisión, duda, ira, etc.–, automáticamente sabes que ha tomado el control.

Como ejemplo te diré que, mientras escribo este libro, hay que hacer varias obras en mi casa. Cuando planifico esas obras –sintiendo la felicidad de saber que, una vez terminadas, todo será más bonito, agradable y confortable–, soy yo misma, escucho mi necesidad de belleza. Planifico el futuro y como no siento ningún malestar, sé que mi ego no se está entrometiendo.

Sin embargo, si hiciese estas reformas para impresionar a las visitas y esperase cumplidos por su parte, esto sería un indicio de que busco reconocimiento. El ego cree que él ES la casa, los bienes, el dinero, los conocidos, todas las posesiones que una persona puede atesorar. Cuanto más se identifica con estas cosas, más teme que le falten.

Mientras avanzan las obras, podría tener miedo de quedarme sin dinero, de que los obreros me engañasen o de no haber tomado la decisión correcta. Todos estos ejemplos muestran que sentiría más malestar que alegría, y la causa de ello serían, por supuesto, los pensamientos del ego.

Resumiendo, si no estás seguro de si es tu ego el que ha tomado el control, pregúntate: «En esta situación, ¿me siento en paz, feliz, satisfecho? ¿O más bien siento cierto malestar?».

CUIDADO: hay que diferenciar entre la actividad del ego y la actividad mental. Tal vez tengas muchas cosas que planificar; acaso debas pensar y reflexionar mucho. Puedes incluso sentir que estás desbordado de trabajo y que necesitas un respiro. Si, al pensar esto, no sientes ni miedo ni malestar interior, no es más que la constatación de un hecho. En esta situación, lo mejor es realizar cualquier otra actividad que no requiera esfuerzos mentales. A mí me gusta cocinar o leer una novela de aventuras. Meditar puede ser útil, siempre y cuando estemos acostumbrados a hacerlo; en caso contrario, no conseguiremos calmar nuestra mente.

Sigue preguntándote:

- ¿Qué siento en esta situación?
- ¿En qué parte de mi cuerpo se ubican estas emociones?
- ¿De qué tengo miedo? ¿Qué me atemoriza en esta situación?

> No se puede sanar un malestar
> si ni siquiera eres consciente de sufrirlo

Sé, por experiencia, que la mayoría de las personas tienen dificultades para contestar a estas preguntas. Son pocos los que han aprendido a sentir lo que sucede en su interior. La mayoría de los padres no han podido enseñarles esta habilidad a sus hijos, porque ni ellos saben cómo hacerlo.

A continuación tienes una lista extraída del taller *Cómo aprender a sentir*, ofrecido por la escuela *Escucha a tu cuerpo*. Te ayudará a descubrir lo que sientes.

Cuando quieras saber qué emociones sientes en una situación que te hace sufrir, te aconsejo que leas esta lista despacio. Cuantas más descubras, más profundamente irás dentro de ti, y tendrás más posibilidades de sanar. Si practicas este ejercicio de forma regular, conseguirás encontrar las respuestas cada vez más rápidamente y sin necesitar la lista.

Abatido
Aburrido
Afligido
Agobiado
Agotado
Alarmado
Alucinado
Amargado
Angustiado
Ansioso
Apático
Apenado
Apestoso
Arrogante
Asombrado
Asqueado
Asustado
Aterrorizado
Atónito
Atormentado
Avergonzado
Desconfiado
Descontento
Desesperado
Desestabilizado
Desmoralizado
Destrozado
Distante
Dormido
En pánico
Encerrado/preso
Engañado
Enloquecido
Enrabietado
Envidioso
Espantado
Estremecido
Estúpido
Exasperado
Excitado/emocionado
Exhausto
Extenuado
Inocente
Inquieto
Insatisfecho
Insensible
Intimidado
Introvertido
Irritado
Lamentable
Llevado de un lado a otro
Melancólico
Miserable
Molesto
Mortificado
Nada
Negativo
Nervioso
Nulo
Ofendido
Paralizado
Perdido
Perezoso

Bloqueado
Cansado
Celoso
Colérico/iracundo
Confuso
Conmocionado
Conmovido
Contrariado
Cortado
Crispado
Culpable
Débil
Debilitado
Decaído
Decepcionado
Depresivo
Deprimido
Desanimado
Desapegado
Desarmado
Desbordado
Descompuesto
Desconcertado

Frágil
Frío
Frustrado
Furioso
Harto
Hecho pedazos
Herido
Horripilado
Horrorizado
Huraño/arisco
Idiota
Impaciente
Impotente
Incómodo
Incompetente
Indeciso
Indefenso
Indiferente
Indignado
Inestable
Infeliz
Injusto

Pesado
Pesimista
Preocupado
Rebelde
Rendido
Reservado
Roto
Saturado
Sobrepasado
Solo
Sucio
Sumiso
Suspicaz
Taciturno
Temeroso
Tenso
Tonto
Trastornado
Triste
Turbado
Utilizado
Vacío
Vencido
Vulnerable

Los sentimientos que siguen son reacciones hacia otra persona y ocultan otro sentimiento más profundo:

Abandonado
Acorralado
Acosado
Acusado
Agredido
Amenazado
Apartado
Aplastado
Asfixiado
Atacado
Atrapado
Desidioso
Despreciado (no tenido en cuenta)
Desvalorizado
Disminuido

Ignorado
Incomprendido
Insultado
Intimidado
Invadido
Juzgado
Maltratado
Manipulado
Negado
No aceptado
Odiado
Ofendido
Perjudicado
Rebajado
Rechazado

Dominado
Engañado
Ensuciado/manchado
Excluido
Fastidiado
Humillado
Ridiculizado
Robado
Sometido a abuso
Traicionado
Utilizado
Violado

Haber determinado las emociones sentidas te permitirá descubrir fácilmente de qué tienes miedo.

> Nunca tenemos miedo por los demás.
> Creemos tener miedo de lo que les pueda suceder pero,
> en realidad, lo que tememos son
> las repercusiones que eso podría tener para nosotros

Es importante que seas consciente de que el miedo pertenece a tu ego y no a tu ser verdadero, excepto el miedo real que es necesario para enfrentarse a un peligro. Si no consigues averiguar qué te da miedo, no te esfuerces en buscarlo; déjalo estar.

Puedes, de vez en cuando, volver a preguntarte: «¿Qué me da miedo –por mí– en esta situación?». Si la respuesta no acude de inmediato, es que aún no estás preparado para recibirla. En este caso, te recomiendo no forzar la situación. Mejor pídele ayuda a tu DIOS interior; es muy probable que la respuesta te llegue de forma espontánea a la mañana siguiente o algunos días más tarde. A veces, puede manifestarse en forma de pregunta: «¿Puede ser que tenga miedo de...?». Aquí está la respuesta correcta.

¿A quién estoy juzgando o acusando en esta situación?

Juzgarte a ti mismo cuando sientes miedo es una reacción a la herida de rechazo o de abandono. Juzgarte a ti mismo cuando sientes vergüenza es la reacción a la herida de humillación.

Acusar a una persona del sexo opuesto sintiendo ira es una manifestación de la herida de traición –por lo tanto, es la máscara de controlador la que está activa–. Tu ira o tu rebelión pueden ser exteriorizadas o mantenidas en tu interior. Sin embargo, aunque las guardes dentro de ti y planees vengarte o pospongas el enfrentamiento para más adelante, el dolor será igual de fuerte. El hecho de contenerte crea más sufrimiento interior y corres el riesgo de que el problema crezca, si tardas mucho en expresarlo.

Acusarte a ti mismo o a una persona de tu mismo sexo con ira es una manifestación de la herida de injusticia –por lo que es la máscara de rígido la que te controla–. Reaccionas visiblemente justificándote o acusando al otro. Tu reacción puede ser muy evidente o tal vez te la reserves para expresarla más adelante. Incluso si la guardas, puede adivinarse fácilmente por tus gestos, tu mirada y tu cuerpo; los demás pueden sentir tu ira contenida.

Por consiguiente, encontrar hacia quién van dirigidos el juicio o la acusación te ayudará a saber qué herida está activada. Después, la conducta que adoptes para proteger esa herida será la que te ayude a descubrir la máscara que llevas. Además de leer varias veces la lista de sentimientos que te acabo de mostrar, deberás releer, varias veces también, los comportamientos y las actitudes que se describen en el primer capítulo correspondientes a cada herida, así como las explicaciones adicionales de los capítulos 5, 6 y 7.

Vuelvo al hecho de que es esencial que distingas el juicio de la herida para saber muy bien qué máscara llevas.

Utilicemos el ejemplo de Renée, que tiene problemas con su jefe. La ignora y no la mira a los ojos ni cuando le habla. Es obvio que prefiere a su otra compañera de trabajo, que es muy guapa. Renée experimenta cada vez más emociones en el trabajo y sigue preocupada cuando llega a casa. No puede evitar pensar en todo lo que está ocurriendo y *Canta* invade sus pensamientos:

- «(YO) No comprendo por qué actúa así conMIgo, con todo lo que (YO) hago por él».
- «¿Por qué solo felicita a Suzanne, si soy YO quien la ayuda, casi siempre, a hacer el trabajo? ¿Por qué Suzanne no le dice que soy YO la que se merece las felicitaciones? Tiene la cara de aceptarlas con una sonrisa. ¡Qué hipócrita! Y encima me dice que tiene suerte de tenerME como compañera. (YO) Sé que me lo dice solo para seguir aprovechándose de MÍ».
- «Además, siempre soy YO la que debe quedarse más tiempo cuando hay una urgencia. Ni siquiera piensa en decirle a Suzanne que se quede a hacer horas extras».
- «Hoy ha sido el colmo. Ha tenido la cara de decirME: ‘‘Señorita Renée, ¡qué guapa está hoy!’’, mirándome de arriba abajo. Luego se han mirado los dos con cara de guasa. Prefiero que no ME diga nada a tener que escuchar cosas como esta. No es un cumplido de verdad, después de dos años trabajando con él».
- «(YO) Creo que voy a dejar este trabajo. (YO) Estoy harta de verme humillada y rechazada de este modo».

Renée podría creer fácilmente que estas situaciones afectan a su herida de humillación. Pero aunque se siente humillada, en realidad son otras heridas las que se han activado.

Empecemos con el jefe. Como no reacciona frente a él y se lo va guardando todo para ella, la conducta de su jefe activa sobre todo su herida de rechazo y lleva puesta la máscara de huidiza. Se retira, se encierra en sí misma. Es muy posible que no sea consciente de los juicios que emite en su interior:

- «Todos sabemos que no soy, ni por asomo, tan guapa como Suzanne. Soy tan fea que no me sorprende que la prefiera a ella».
- «¿Por qué soy tan cobarde y no le digo lo mucho que me hiere su actitud? Hoy habría podido contestarle: ‘‘¡Gracias por los cumplidos de estos dos últimos años!’’. Sé que sería sarcástica y maleducada, pero al menos se daría cuenta de que no soy una cobarde que deja que los demás se rían de ella».
- «Me he dicho a mí misma mil veces que debo decir no cuando me pide que lo haga todo por él mientras Suzanne está al teléfono, se lima las uñas y finge

trabajar delante de él. ¿Por qué no soy capaz de decir no? Soy una inútil».

Renée se rechaza sin parar y deja que *Canta* le llene la cabeza de tonterías. Mientras no sea consciente de lo que está experimentando a causa de la negación que le impide sentir su sufrimiento, no podrá cambiar de actitud. Solo ve lo que ocurre a su alrededor. No puede concebir la idea de que su jefe esté satisfecho con su trabajo y que es por eso por lo que insiste en que se encargue de las tareas más importantes. El hecho de que no la despida es otra prueba de la satisfacción de su jefe que ella no ve.

El rechazo que experimenta con él es un reflejo del que vivió con su padre o con algún profesor en relación con sus trabajos escolares o con cualquier otra cosa relacionada con el aprendizaje a lo largo de su infancia o adolescencia. Las heridas de rechazo y de injusticia están vinculadas al padre del mismo sexo. Sin embargo, un padre (u otra persona) del sexo opuesto puede activar estas heridas si el padre del mismo sexo no ayudó al niño.

Si Renée contestara de forma sarcástica y reactiva a su jefe, sería por su herida de traición. Demostraría que no comprende que un jefe pueda tener tanta confianza en ella como para encargarle trabajos importantes y que no la felicite ni le dé las gracias después.

> Las heridas en las relaciones personales
> están vinculadas con las relaciones afectivas
> vividas durante al infancia.
> Las heridas en terreno profesional
> están vinculadas con cualquier forma de aprendizaje

El hecho de que Renée no se rebele contra Suzanne es indicativo de su herida de rechazo. Está claro que su compañera le hace experimentar injusticia, pero su herida de rechazo es tan grande que conserva su máscara de rígida resignada. Si Renée pierde el control y muestra su enfado abiertamente a su compañera, su herida de injusticia se pondrá por delante de la de rechazo.

Si decide dejar su trabajo porque ya no puede tolerar la actitud de su jefe, será porque su herida de rechazo la hace sufrir tanto que prefiere huir de la situación en vez de enfrentarse a su dolor. Como la mayoría de las personas que sufren, está convencida de que son las circunstancias y las personas las que la hacen sufrir. Le es imposible admitir, incluso reconocer, que es la REACCIÓN de *Canta* la que toma el control. De este modo, no puede contactar con su gran poder para crear su propia vida.

Espero que te des cuenta de lo importante que es descubrir qué herida está activada; solo así podrás vincularla con un acontecimiento del pasado y seguir adelante con las etapas de curación que se explican en el próximo capítulo.

Te habrás dado cuenta, a causa del gran número de divorcios, de guerras y, sobre todo, de enfermedades graves –tanto físicas como psicológicas– de que hay cada vez más sufrimiento en nuestras sociedades. Los métodos más populares y fácilmente accesibles para adormecer y esconder el dolor son el alcohol y las drogas, cuyo consumo no deja de aumentar.

Un neurólogo me contó recientemente que los médicos no saben qué hacer con la gran cantidad de tipos de demencia que padecen las personas mayores. Los casos que no pueden diagnosticarse como alzhéimer o párkinson, es decir, los que presentan múltiples síntomas de degeneración de las células cerebrales, han sido reagrupados bajo el nombre de *parkinsonismo*. Cuando le pregunté cómo trataban esta nueva enfermedad, me respondió que prueban distintos tratamientos sin saber muy bien qué resultados tendrán.

Muchos nos preguntamos cómo es posible que las enfermedades se multipliquen estando la ciencia cada vez más avanzada. Yo creo que es porque utilizamos la medicina solamente para curarnos y no nos queremos hacer responsables de nuestra actitud interior.

Aquí tienes otra característica importante de nuestro ego:

> El ego, no queriendo reconocer nuestro poder para crear nuestra vida,
> prefiere creer que los problemas vienen del exterior.
> Esto le lleva, automáticamente, a buscar una solución fuera de nosotros

Sabemos, además, que las compañías farmacéuticas han dado pasos de gigante en la creación de medicamentos que anestesian a los pacientes. Si usan estos métodos, los seres humanos evitan asumir su responsabilidad. Solo adormecen el problema, no le hacen frente.

> Mientras no nos hagamos responsables de nuestros problemas,
> volverán con más y más fuerza y con formas diferentes

Ningún médico o fármaco puede prometer curarte para siempre. Todos sabemos que aunque nos operen o tomemos un medicamento de por vida, los problemas pueden seguir manifestándose.

La ayuda que nos ofrece la medicina es a menudo necesaria para aliviar un problema de salud, pero es mejor usarla de manera puntual, cuando sea necesario. Toda ayuda externa, de la medicina alopática, de los medicamentos, de las terapias personales o de cualquier otro tipo de tratamiento que elijas, es mucho más eficaz si, a la vez, aceptas el hecho de que la verdadera sanación tiene lugar en tu interior. Tan pronto como seas capaz de aceptarlo, el proceso de sanación habrá empezado. El objetivo principal de este libro es ayudarte a que asumas tu responsabilidad.

> Todas las enfermedades físicas son un reflejo
> del dolor causado por las heridas no sanadas del alma

Si tienes heridas muy dolorosas, deberás hacer acopio de fuerzas. Puedes saber que sufres una gran herida por el dolor que estás experimentando desde muy joven y por el hecho de que te sientes, muy a menudo, impotente a la hora de encontrar una solución. Puedes, también, tener la sensación de que sufres más que tu familia y estar convencido de que nadie puede ayudarte. Te cuesta ver la luz al final del túnel.

He mencionado varias veces que la herida de rechazo es la que más hace sufrir, y que por eso la gente no quiere admitir sus sufrimientos ni sentirla. Desgraciadamente, lo que ignoran es que cuanto más repriman lo que sientan, con más fuerza les alcanzará el dolor. Con el paso del tiempo, acabarán manifestando miedos obsesivos y grandes problemas de salud.

Si tienes una herida importante y dolorosa, es indicio de que ha ido desarrollándose a lo largo de muchas vidas. En cada vida, tu alma quiere curarla, pero eso no ocurrirá mientras dejes que tu ego te dirija. Esta es la razón por la que la herida aumenta con cada vida. Si te cubres una herida infectada con una venda y no te ocupas de ella, con el tiempo empeorará.

Cuanto más intenso sea tu dolor, más valor, fuerza y determinación necesitarás para hacerle frente y retomar el control de tu vida. Tomar la decisión es el paso más importante. Después, aunque a veces te falte valor, si realmente quieres mejorar tu calidad de vida, encontrarás la manera de redirigirte hacia tu objetivo. Recordar adónde quieres llegar te ayudará mucho a reconectar con tu poder interior.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer este capítulo.

Capítulo 9

La sanación y sus beneficios



Seguro que te has dado cuenta, al leer este libro, de que la etapa más importante para la sanación de las heridas es su aceptación. Tienes que aceptar el hecho de que tu ego está convencido de que te está ayudando por medio de alimentar constantemente las creencias vinculadas a cada herida. Puesto que solo puede recurrir a su memoria, no puede hacerlo de otro modo. No tiene ni idea de las necesidades de tu alma, de tu ser, de tu plan de vida.

Podrías reencarnarte cien veces y él seguiría convenciéndote, por todos los medios, de que siguieses su forma de pensar. No olvides que, en un primer momento, la aceptaste. En cuanto se dio cuenta de que adoptar una nueva creencia te protegía, se adueñó de este mecanismo.

Como el ego no muere nunca, porque forma parte de tu creación mental, ya tenías ciertas creencias al nacer. Todo lo que vas grabando a lo largo de tus distintas vidas, tanto lo emocional como lo mental, queda anotado en tu alma inmortal. Puedes comparar la vida de tu alma con tu vida terrenal. Cada día, llevas ropa distinta, vas a distintos lugares, haces cosas y vives emociones diferentes. Todo lo que experimentas durante el día queda anotado en tu memoria.

Digamos, por ejemplo, que has tenido una fuerte discusión con tu vecino y que te has ido a la cama con muchas emociones, sintiendo ira y sin saber cómo solucionar el problema. A la mañana siguiente, el problema no se ha solucionado mientras dormías. Las heridas que se activaron por culpa de la discusión siguen haciéndote sufrir.

El incidente puede parecerte incluso más grave si, durante la noche, has alimentado inconscientemente la ira. Según pasen los días o los meses, el problema no resuelto irá haciéndote cada vez más daño, no solo en el aspecto mental y emocional sino también en el físico, lo cual te dejará sin energía.

Si, por otro lado, piensas que tu vecino no se entera de nada y que es inútil intentar arreglar las cosas con él, significa que estás negando la situación. Cada vez que reprimes un problema en tu interior, sigue creciendo y te hace cada vez más daño, como en el ejemplo de la herida infectada escondida bajo una venda para no verla.

El alma se reencarna tantas veces como sea necesario para liberarse de las excrecencias mentales, mantenidas por el ego gracias a los problemas sin solucionar. Ella lleva consigo todo el bagaje mental y emocional acumulado a lo largo de tus numerosas vidas. Recuerda que ninguna excrecencia es natural. Tu cuerpo, con su gran inteligencia, busca volver a su estado natural, con la ayuda de tu DIOS interior.

Intenta imaginar que tu cuerpo está completamente cubierto de grandes verrugas (excrecencias físicas). ¿Podrías sentirte bien contigo mismo y con los demás? Seguro que la respuesta es no. Buscarías librarte, como fuese, de las verrugas para sentirte bien en tu piel y con el mundo que te rodea.

Tu alma quiere lo mismo. Sabe que no es natural estar lleno de excrecencias mentales (creencias del ego) que le impiden volver al amor verdadero, a la paz de espíritu. Por eso se siente impulsada a reencarnarse. Solo puede liberarse en el mundo material.

Después de morir, en su mundo, el alma se da cuenta de lo que no se ha solucionado y recibe la ayuda de los guías espirituales para crear su próximo plan de vida. Pero, en cuanto vuelve a la Tierra, lo olvida rápidamente –a lo largo de los siete primeros años de su nueva vida– y empieza a sufrir, porque la persona permite que el ego vuelva a asumir el mando. ¿Por qué escuchamos más a nuestro ego que las necesidades de nuestra alma? Porque es esencial que empecemos por tomar conciencia de la fuerte influencia del ego antes de conseguir controlar nuestras vidas.

Por eso, lo que más me motiva es idear muchos medios para ayudar a la gente a hacerse consciente, a través de los talleres de *Escucha a tu cuerpo*, las conferencias y los libros. En los talleres, por ejemplo, los participantes hacen muchos ejercicios juntos para que ello les ayude a tomar conciencia con mayor rapidez y para que puedan disponer de métodos concretos que poner en práctica en el día a día. Recuerda que la práctica de los conocimientos adquiridos es muy importante.

> Sea cual sea el trabajo interior que hagas, a través de libros,
> conferencias o talleres, no cambiará nada tu vida
> mientras no empieces a tener una actitud y un comportamiento
> distintos

Mis formadoras y yo misma nos encontramos con personas que hacen las mismas preguntas en el siguiente taller al que asisten. Así sabemos que no pusieron en práctica los métodos que les dimos en talleres anteriores que las habrían ayudado a vivir experiencias distintas.

Esto no quiere decir que todo el mundo acabe obteniendo los mismos resultados. Por ejemplo, después de leer este libro, puede ser que te apresures a aplicar lo que en él se recomienda y que obtengas buenos resultados. Otra persona seguirá la misma recomendación pero no logrará lo mismo que tú. La diferencia vendrá dada por la determinación y la fuerza de voluntad que tendréis, respectivamente, de mejorar vuestra calidad de vida.

Solo hay una manera de saber si un consejo es beneficioso o no para ti: experimentándolo. Después, con tu propio discernimiento, sabrás cuál es la mejor opción que puedes seguir. El solo hecho de que estés abierto a los consejos ya indica que quieres, de verdad, vivir nuevas experiencias.

> Abrirte a nuevas experiencias y nuevos consejos
> te ayudará a permanecer en contacto con tu intuición

Incluso si no logras los resultados esperados, averigua cuál es la mejor elección según tu corazón. Permanece atento a la primera respuesta que te venga. La intuición siempre es espontánea. Hay que atraparla al vuelo; si no, pasa de largo. Durante mucho tiempo me pregunté cómo podía distinguir quién me hablaba, si se trataba de mi cabeza o de mi corazón. La única manera de discernirlo es comprobar lo que se siente. Si sientes la más mínima incomodidad, como preocupación o miedo, la respuesta no viene de tu intuición, sino de tu ego.

Empleemos el ejemplo de la escritura de este libro, el vigesimocuarto que escribo. Viví muchas situaciones en las que veía las cosas desde el corazón y otras en las que dejé que mi ego tomara la delantera. Cuando me siento bien mientras planifico la estructura de un libro nuevo, mi energía mental está al servicio de mi corazón para responder a las necesidades del momento.

Por el contrario, cuando *Mouchette* se pone manos a la obra, me preocupo, me pregunto si tendré éxito, si el libro gustará a los lectores, si tendré suficientes contenidos por ofrecer, si voy a tardar mucho en escribirlo. En este caso debo –en cuanto me doy cuenta, aunque tarde un rato– hablarle así:

> Muchas gracias, *Mouchette*, sé que te preocupas por mí, porque quieres que sea perfecta y que tenga éxito. Ve a descansar y déjame organizar el nuevo libro a mi manera. Sobre todo quiero que confíes en mí, porque me siento capaz de enfrentarme a cualquier circunstancia. No te pido que lo hagas en mi lugar.

¿Por qué te recomiendo que digas esta última frase en cada propuesta de diálogo con tu ego? Porque la mayor parte del tiempo, cuando cometemos un error o los resultados no son como esperábamos, nos criticamos. En realidad, es nuestro ego el que critica. Supongamos que, en el ejemplo anterior, van surgiendo imprevistos y necesito el doble de tiempo para terminar el libro –cosa que me ha ocurrido ya varias veces–. En este caso, puedo decirme: «¡Qué inútil soy! Voy a decepcionar a mis lectores; hace ya dos años que esperan este libro. No habría tenido que dejar que me molestaran, habría tenido que organizarme mejor, no habría tenido que hacer aquel viaje, habría tenido que... Sí, pero no ha sido culpa mía; solo han sido imprevistos... Creo que lo he hecho lo mejor que he podido... Sin embargo, con mi experiencia habría tenido que saber que me ocurren cada vez más imprevistos...».

¡Ah, qué molestas son las vocecitas que tenemos en la cabeza!, ¿no crees? Nunca paran. ¿Por qué sigue hablándome de esta manera *Mouchette*, aunque intente no pensar en ello? Porque está convencida de que es culpa suya y de que habría tenido que avisarme con más insistencia. Se cree responsable de las consecuencias. Dirá: «Te dije que tuvieses cuidado con esto y con lo otro. ¿Ves? Tenía razón y ahora no eres feliz. ¡Escúchame la próxima vez!».

Seguirá señalándome cosas como estas mientras no la acepte y aprecie sus esfuerzos. Pero cuando escucho a mi corazón, le digo:

> Sí, *Mouchette*, te escucho y tienes razón. Sé que quisiste ayudarme con tus preocupaciones cuando empecé a escribir el libro y en otras muchas ocasiones. No te preocupes por mí; es verdad que estoy decepcionada, pero te prometo que de esto no voy a morir y que, al final, todo se arreglará. Seguro que hay alguna razón por la que este libro debe aparecer más tarde de lo previsto. El tiempo lo dirá. Gracias por interesarte por mí.

En cuanto *Mouchette* se siente tranquila, porque no la acuso, se va. Cada vez que se va, dejo de alimentarla y se hace más pequeña sin darse cuenta. Volviendo al ejemplo de la mancha sobre la tela que no es consciente de ser una mancha, con *Mouchette* ocurre lo mismo. No es consciente de estar perdiendo fuerza y, por lo tanto, poder sobre mí. Esto se logra poco a poco, con los años. Al mismo tiempo que se debilita, la influencia de las máscaras asociadas a las heridas se reduce igualmente.

Quizás te preguntes si esto quiere decir que llegará el día en que ya no tendrás ninguna herida. No conozco a nadie que no tenga. Estoy convencida de que es normal y humano sentirse rechazado, abandonado, humillado, traicionado o víctima de una injusticia en la vida. Que una herida está curada solo quiere decir que lo que sientes ya no domina tu vida. Por ejemplo, serás consciente de que las palabras de alguien te hacen sentir rechazo y serás capaz, rápidamente, de observarlo en ti mientras te dices que forma parte de tu humanidad. El día que te ames y te aceptes incondicionalmente, ya no tendrás la impresión de que los demás te hieren. Tu percepción de las situaciones y de las personas habrá cambiado.

Es muy posible que te hayas preguntado lo siguiente: «Para hacer desaparecer poco a poco las máscaras, ¿cómo consigo limitarme a observar lo que siento sin que el dolor me haga sufrir?».

En el cuarto capítulo expliqué que la verdadera aceptación es el primer paso y el más importante para hacer menguar las heridas. Antes de llegar a aceptarnos a nosotros mismos, debemos aceptar las buenas intenciones de nuestro ego así como su presencia constante en nuestras vidas. Sobre todo, debemos admitir que NOSOTROS le cedemos todo el protagonismo.

La aceptación es posible solo si nos hacemos responsables. Como en todos mis libros, voy a volver a dar la definición de responsabilidad. ¿Por qué hace falta repetirla? Porque el ego rechaza esta noción espiritual. Solo después de haberla leído u oído muchas veces conseguiremos integrarla realmente.

Ser responsables es admitir que creamos constatemente nuestra vida y que debemos asumir todas las consecuencias de nuestras decisiones, de nuestros actos y de nuestras reaccinoes. Es, además, admitir que lo mismo atañe a quienes nos rodean y que no somos, por tanto, responsables de sus decisiones.

Eres responsable cuando aceptas trabajar con las tres etapas mencionadas en el capítulo anterior para ayudarte a descubrir qué herida ha sido activada. Así tomas conciencia de que es la percepción y la reacción de tu ego lo que crea el dolor y no la situación o la persona. Aceptas la idea de que el miedo que siente tu ego por ti influye en tu percepción y en tu reacción ante una determinada situación.

Resumiendo, esto es lo que nos ocurre a todos:

- Una herida está activada, por lo que experimentamos dolor.
- En una fracción de segundo nos colocamos la máscara, creyendo que así sufriremos menos.
- Nuestro ego no sabe que los comportamientos reactivos de la máscara crean mucho malestar, en nosotros y a nuestro alrededor.
- Para activar la sanación debemos hacernos conscientes, lo antes posible, de que ya no somos nosotros mismos.

- Después, seremos capaces de observar la herida activada, sabiendo que es normal y humano tener heridas.
- La etapa siguiente es dialogar con *Canta* para darle las gracias por haber intentado ayudarnos y para tranquilizarlo, por medio de decirle que ahora nos atrevemos a ser tal y como queremos ser.
- Detenemos toda conducta reactiva y nuestro corazón vuelve a estar en paz.

Solo aceptando y responsabilizándote podrás alcanzar este nivel de observación. En ese momento será fácil para ti hablar con *Canta* y ello constituirá la prueba de que eres capaz de observar con detalle tu herida. (Te recuerdo que cada vez que leas la palabra *Canta* es recomendable que la sustituyas por el nombre que le has puesto a tu ego).

Te habrás dado cuenta, a lo largo del libro, de que a menudo nos dirige nuestro ego y que vamos pasando de una máscara a otra. Sin embargo, no todas las heridas están activadas con la misma intensidad.

Cuanto más importantes son la acusación y el juicio,
más importantes son también el dolor y los miedos

Cuando una situación o una persona te hagan reaccionar en exceso y quieras observar la herida sin sufrir, para que esto sea posible deberás aprender el verdadero perdón. Te lo explico en este capítulo.

Varios de los ejemplos dados anteriormente no corresponden a dolores profundos que hacen daño durante mucho tiempo. Antes de explicarte cómo debes hablarle a *Canta*, volvamos a ver algunos de esos ejemplos, empezando por las críticas hacia los demás:

- «¿Has visto cómo ha engordado? ¿No hay espejos en su casa? ([YO] nunca me abandonaría así. [YO] Tengo más fuerza de voluntad que ella)».
- «No para de hablar; solo se le oye a él. ¿No se da cuenta de que los demás también queremos hablar? (YO soy más discreto y estoy más atento a las necesidades de los demás)».
- «¿Qué hace este imbécil por la carretera? Me ha cortado el paso y casi se me echa encima. ¿Dónde le han dado el carnet? (YO conduzco mucho mejor, YO nunca haría eso)».
- «Pobre, cada vez tiene más problemas y cada vez es más víctima. (YO tomo las riendas de mi vida, YO no busco llamar la atención de los demás sobre mis problemas, YO no me aprovecho de los demás como hace ella)».
- «Estoy harta de repetir siempre las cosas. ¡Creo que hablo bien claro! (YO escucho atentamente. YO estoy más atenta; por eso lo capto todo más rápido)».

Si te identificas con este tipo de reacciones, significa que te controlas para no ser como aquellos a quienes criticas. Si alguna vez fueses como esas personas, te criticarías y no te aceptarías.

Aquí tienes ejemplos de críticas de los demás hacia ti:

- «Este nuevo plato no tiene mucho sabor». «([YO] Soy mala cocinera)».
- «La madre de mi amigo no le critica tanto». «([YO] Soy una mala madre). El padre de mi amigo saca tiempo para jugar con él. ([YO] Soy un mal padre)».
- «Has cometido el mismo error tres veces. ¿Cuánto tiempo más te va a llevar aprender esto?». «([YO] Soy un inútil; no valgo para nada)».

Y, por fin, ejemplos de críticas hacia ti mismo:

- «¡Otra vez (YO) he perdido la paciencia con los niños! ¿Cuándo (YO) voy a aprender a ser más tolerante?».
- «¡La verdad es que (YO) no necesitaba un segundo trozo de pastel! ¿Cuándo (YO) voy a aprender a tener más fuerza de voluntad?».
- «Espero que MI marido no se dé cuenta de que no he tenido tiempo de recogerlo todo. ¡(YO) Soy tan desorganizada!».
- «¿Por qué (YO) no soy tan guapa como mi hermana? Es injusto».

En todas estas situaciones, si el comentario o las acusaciones no son duraderos, acabas olvidándolos fácilmente; la herida ha sido poco activada. En este caso, basta con hablarle así a *Canta:*

> Ya estás aquí, *Canta*, otra vez queriendo ayudarme a tu manera. Sé que tu intención es que yo sea perfecto. Sé también que quieres evitarme sufrimientos si no consigo ese nivel de perfección. AHORA, estoy preparado para asumir cualquier consecuencia de no ser tan perfecto. Quiero experimentar lo que es autorizarme a ser un ser humano con toda su fuerza y sus debilidades. Así que gracias, de nuevo, por tu ayuda. Te doy vacaciones. Puedes descansar y observar cómo tomo mis decisiones yo solo de ahora en adelante.

Si pones en práctica esta técnica durante algunas semanas, verás como *Canta* será cada vez más receptivo y volverá cada vez menos a la carga. La duración de sus intervenciones será también menor.

Lo más importante de las conversaciones con *Canta* es que debe SENTIR QUE LE ACEPTAS, INCLUSO SI TE ASUSTA Y NO ES CONSCIENTE DE TUS VERDADERAS NECESIDADES. Sobre todo, debe sentir que aprecias de verdad sus buenas intenciones.

Las situaciones repetitivas que experimentas con otra persona, si tu ira crece cada vez más y si tu dolor es cada vez más intenso y duradero, indican que esas situaciones y esa persona en cuestión activan una herida profunda. Tendrás que pasar por etapas adicionales para poder observar la herida: las etapas del verdadero perdón.

Hablo de él en la mayoría de mis libros, talleres y conferencias porque es esencial para darle la vuelta, por completo, a la situación. Sus efectos positivos son milagrosos. En *Escucha a tu cuerpo*, tuvimos la suerte de escuchar centenares de testimonios y pudimos comprobar los beneficios físicos, emocionales y mentales del perdón. Por eso siempre es un placer para mí volver a exponer las siete etapas del perdón, que forman parte de nuestras enseñanzas.

1.ª etapa: ser consciente de las emociones y de las acusaciones

Esta etapa está explicada en el capítulo 8, «Cómo saber qué herida está activada».

2.ª etapa: hacerse responsable

Esta etapa está superada en cuanto descubres qué miedo genera tu ego, y en cuanto te das cuenta de que ese mismo miedo es el que ha deformado la realidad y lo admites. -También es culpa suya que te hayas creado expectativas sobre una persona en una situación concreta.

SER RESPONSABLE ES ADMITIR QUE NADIE ESTÁ EN TU VIDA PARA CUMPLIR TUS EXPECTATIVAS, LAS CUALES DERIVAN DE TU FALTA DE AMOR POR TI MISMO. La etapa de hacerse responsable puede precisar algo de tiempo, pero no te rindas; tu corazón lo conseguirá. Cuanto más fuerte es la herida, más influencia tiene el ego y más esfuerzos requiere por tu parte lograr ver la situación con los ojos del corazón.

3.ª etapa: reconciliarse con el otro

Ahora que has podido sentir el miedo dentro de ti y que has sabido reconocer las expectativas, la etapa siguiente, la de la reconciliación, será más fácil de llevar a cabo. Ver al otro como un espejo es la mejor manera de conseguirlo. Seguro que conoces ya este método, que enseñamos desde hace más de treinta años, pero debo repetirlo tantas veces como sea posible.

A menudo veo a gente convencida de que practica correctamente el método que descubre, después de muchos años, que había malinterpretado algunas etapas. Está claro que sus egos les juegan malas pasadas por el terror ante la perspectiva de desaparecer si la persona pasa por todas y cada una de las etapas propuestas.

Para ayudar a entender y a asimilar correctamente el método del espejo, volvamos a uno de los ejemplos anteriores:

- «Estoy harta de repetir siempre las cosas. ¡Creo que hablo bien claro! (YO escucho atentamente. YO estoy más atenta; por eso lo capto todo más rápido)».

Supongamos que Marie ya no aguanta más tener que repetirle mil veces las cosas a su hija Lucie. Marie está convencida de que su hija finge no oírla o que olvida las cosas como reacción contra ella. Por su parte, Lucie está reaccionando porque la actitud de su madre le parece injusta: considera que le exige más que a su hermano.

Si Marie quiere experimentar este tipo de situaciones sin que se activen sus heridas, deberá pasar por todas las etapas del perdón. Para trabajar con la primera etapa mencionada, lo mejor es que se siente, se relaje respirando con calma y beba un poco de agua. A continuación, debe preguntarse cómo se siente, de qué está acusando a su hija en cuanto a su forma de SER y de qué tiene miedo en relación consigo misma. Debe anotar todo lo que se le pase por la cabeza.

Después de haber anotado todas sus respuestas y de haberse tomado un tiempo para sentir todo lo que ocurre en su interior, Marie empieza la segunda etapa. Se hace responsable aceptando que sus emociones y su miedo son provocados por las expectativas que tiene sobre su hija. Ser responsable es admitir que su hija le manda un reflejo de lo que hay dentro de ella, de lo que es suyo. Si mirándose en un espejo viese que tiene granos, sabría que no están en el espejo, sino que están en ella.

¿Por qué necesita Marie un espejo? Porque su ego le impide ver que, a veces, es como su hija y no acepta ser así. El ego está convencido de que la única manera de no sufrir es ver lo inaceptable solo en los demás, no en uno mismo.

El método del espejo solo puede hacerse con acusaciones sobre la forma de ser. Supongamos que Marie:

- Acusa a su hija de ser injusta, egoísta y desagradecida como respuesta a todos sus esfuerzos.
- Se siente rechazada, poco apreciada, no amada.
- Tiene miedo de que la consideren una mala madre, malvada.
- Admite que espera que su hija le demuestre su amor.

Solo asumiendo su responsabilidad sabrá que Lucie la acusa de exactamente lo mismo, que se siente de la misma manera y que tiene el mismo miedo. Se dará cuenta de que su hija también tiene expectativas y que está reaccionando porque no las está viendo satisfechas.

Para transitar correctamente por esta tercera etapa, la de la reconciliación, Marie debe ser capaz de meterse en la piel de su hija y sentir lo que está viviendo. Al abrir su corazón, sentirá mucha compasión por Lucie. Entonces podrá escribir: «Ahora sé que Lucie me acusa de ser injusta, egoísta y desagradecida como respuesta por todo lo que hace por mí. Ella también se siente rechazada, poco apreciada y no amada por mí. Sus expectativas tampoco se ven satisfechas porque tiene miedo de que la consideren una mala hija y malvada».

Debo puntualizar que este método del espejo es muy sutil y que debes estar muy atento a las trampas de tu ego, que quiere darle la vuelta al espejo. Cuando alguien te hace un comentario o una crítica, constructivos o no, no debes decirle que eres su espejo y que debería verse a través de ti. Este ejercicio debes hacerlo solo TÚ. Esa persona pasa

por tu vida para que TÚ te veas a través de ella y no al revés. Es tu ego el que quiere que la otra persona se ocupe de sí misma en vez de observar lo que experimentas tú cuando te critican.

4.ª etapa: perdonarse a sí mismo

Es la etapa más importante y la que nos garantiza no volver a experimentar jamás este tipo de situaciones de la misma manera con la misma persona. Esta etapa es tan milagrosa que incluso si la misma situación molesta vuelve a presentarse, la veremos de distinta forma y la viviremos de otra manera, sin dolor. ¿Por qué? Porque conseguiremos verla con los ojos de nuestro corazón y no con los del ego y de nuestra herida.

Para lograrlo, Marie debe sencillamente concederse el derecho de haber culpado a su hija sabiendo que todo era causado por sus expectativas y su miedo. Debe admitir también que, como sus heridas no están curadas, es tal vez igual que su hija, a la que ha acusado tanto. En el ejemplo, las heridas de rechazo y de injusticia estaban activadas tanto en Marie como en Lucie. Llevaban puestas sus máscaras de huidiza y de rígida.

Marie acepta que es un ser humano, que tiene heridas que se activan con facilidad. Admite que busca el amor de su hija porque ella no se ama lo suficiente. Cuanto más aprenda a amarse, a aceptar que no siempre será una buena madre desde el punto de vista de su hija, menos expectativas tendrá sobre esta.

Sin embargo, la aceptación de sí mismo no siempre es sencilla. La razón principal de que sea difícil es que al hacernos responsables, es decir, al darnos cuenta de que el otro sufre tanto como nosotros, podemos activar nuestra herida de rechazo. Esto es lo que *Canta* podría susurrarle a Marie:

> No eres una buena madre. Has acusado a tu hija cuando, en realidad, eres como ella. Lucie tiene buenas razones para rechazarte. ¿Cómo es posible que no hayas comprendido que ella sufre tanto como tú? ¿Cómo es posible que no te hayas dado cuenta de que está aquí para ser un reflejo de lo que eres?

Si Marie sigue llevando su máscara de huidiza, se sentirá cada vez peor. No podrá llegar al final de las etapas ni hablar con su hija. Su ego, animado, encontrará más buenas razones para evitar que ella siga adelante con su proceso de perdón.

Es importante que Marie se dé cuenta de su humanidad, sus heridas, sus miedos, y debe concederse el tiempo necesario para superar esta etapa y todas las demás. Poco a poco, conseguirá sentir compasión por la niña que está en su interior y que sufre por miedo a no ser amada. Al sentir que este miedo está dentro de ella desde hace mucho tiempo, no tiene que buscar excusas por haber actuado de ese modo con Lucie. Sabía, en lo más profundo de su ser, que no podía actuar de otra manera, porque no era consciente de este gran miedo.

5.ª etapa: establecer el vínculo con uno de los padres

Esta etapa ayudará a Marie a sentir aún más el sufrimiento de la niña que está en su interior y a comprobar su grado de aceptación, tras superar la etapa anterior. El vínculo

debe forjarse con el padre responsable de la herida, que es del mismo sexo que la persona con la que experimentamos la problemática situación.

En su caso, Marie puede deducir que la falta de entendimiento con su hija reaviva sus heridas de rechazo e injusticia vinculadas con su propia madre. Cuando consiga sentir el tremendo miedo que tuvo a ser rechazada y no amada por su madre, su corazón se abrirá aún más. Después, sabrá que su madre y ella experimentaron, y siguen experimentando, el mismo sufrimiento que ella con su hija. Aquí puedes reconocer el triángulo de la vida, del que he hablado varias veces a lo largo del libro.

Es muy probable que su madre hubiese sentido el mismo dolor con su abuela. De hecho, mientras no hayamos perdonado de verdad, es decir, mientras no haya aceptación incondicional, el mismo problema se repetirá generación tras generación, porque se debe a las mismas heridas sin sanar. Se trata de las mismas acusaciones, las mismas emociones, los mismos miedos y las mismas expectativas.

A medida que el corazón de Marie se vaya abriendo más y más en cada etapa, la invadirá un sentimiento de liberación y de gratitud inmensas, hasta el punto de que llorará de felicidad. Así de maravilloso es el perdón hacia sí mismo.

6.ª etapa: el deseo de expresar nuestros descubrimientos

Recomiendo vivamente que expresemos nuestros descubrimientos. Gracias a esta etapa comprobaremos si, de verdad, nos hemos perdonado.

En el ejemplo de Marie, se visualiza compartiendo con su madre y su hija todo lo que ha descubierto sobre ella misma gracias a todas las situaciones desagradables que ha vivido con ellas. *Canta* puede imponerse entonces y decirle:

> No, mujer, no les cuentes todo eso; no van a comprender nada de lo que les dices. No saben lo que es el verdadero perdón y lo más probable es que ni quieran escucharte. Pueden incluso enfrentarse a ti y decirte que la culpa es tuya y no suya. Dirán que ellas no sienten esos miedos y que eso son solo cosas tuyas, que no tienen nada que ver con ellas.

Esta resistencia es la prueba de que Marie aún no se ha perdonado. Bajo la influencia de su herida de rechazo, deja que su ego la lleve a activar su máscara de huidiza. En vez de aceptarse dándose cuenta de sus miedos y de sus heridas, se culpa y sigue creyendo que ha cometido un error, que ha herido a su hija y a su madre, como expliqué en la cuarta etapa.

En los talleres que organizamos en *Escucha a tu cuerpo* observamos a menudo en los participantes otra forma de resistirse a la idea de expresar sus descubrimientos: «¿Por qué debo ver a esta persona? ¿No es posible hacerlo por escrito o por teléfono?». Cuando nos hemos perdonado de verdad, nuestra felicidad es tan grande que estamos deseando compartirlo con los demás.

Mientras haya alguna forma de resistencia, que generalmente indica que existe un miedo inconsciente, sabremos que el perdón no ha sido completo. Antes de pasar a la

última etapa, es importante que nos aseguremos de que hemos transitado correctamente por todas las anteriores.

Repito que es normal y humano encontrar dificultades en ciertas etapas. Lo más importante es amarse lo suficiente para concederse el derecho de tomarse el tiempo necesario para cada una. La decisión de querer perdonar de verdad es la prueba de una gran evolución; la dificultad está en que es lo opuesto a lo que quiere el ego. Por eso es importante que compruebes cómo te sientes ante la idea de ir a compartir con la persona involucrada lo que has descubierto en ti gracias a la desagradable situación entre ambos.

7.ª etapa: quedar con la persona involucrada para expresarse

Marie puede elegir entre compartir lo que ha descubierto con su madre y con su hija juntas o quedar con cada una por separado. Puede decirles que tiene algo bueno que compartir con ellas, una bonita lección de vida que acaba de aprender gracias a ellas. Usando lo que ha descubierto con el método del espejo para expresarse, puede hablar del vínculo que ha establecido con su madre y con su hija.

Cuando atravieses estas etapas, te recomiendo que compruebes si la persona involucrada ha notado tener el mismo miedo. Si sientes que está receptiva, puedes pedirle que hable sobre lo que ha experimentado y preguntarle si te ha juzgado por lo mismo y si se ha sentido como tú.

Si la otra persona no quiere hablar de lo que está experimentando, no insistas. Compartir es un paso importante solo PARA TI. Se trata de la etapa final que te ayudará a saber, en lo más profundo de tu ser, que te has perdonado.

Es verdad que somos felices cuando pensamos que alguien puede aprender algo al mismo tiempo que nosotros y que el intercambio puede ayudarle a hacer las paces consigo mismo. Sin embargo, este no debe ser el objetivo de vuestra charla. Cuando la persona no quiere compartir, seguro que es porque está demasiado conmovida o porque no sabe cómo expresarse. No debemos tener expectativas. Su propio trabajo de perdón tendrá lugar, también, de forma gradual, sea la persona consciente de ello o no. Ella, igual que tú, tiene derecho a tomarse todo el tiempo necesario para conseguirlo.

Uno de los beneficios de perdonarse a sí mismo es una mejor relación con la persona involucrada. La vemos de otra manera. Podemos observar en ella muchas cualidades que antes no distinguíamos por culpa de nuestras acusaciones y ya no sentimos un malestar en nuestro interior ante la idea de verla o hablar con ella.

Otro beneficio es que al no dejar que tu ego se imponga a tu corazón, no volverás a tener tu energía natural bloqueada por cada una de las máscaras que llevabas. De hecho, como no podía circular, debías utilizar tus reservas energéticas. Al dirigir tú mismo tu vida, descubrirás la felicidad de usar tu energía para manifestar tus deseos y tus necesidades.

En el ejemplo de Marie, perdonar a su madre y a su hija ha constituido una prueba de valor y humildad, pero la recompensa ha sido tal que estaría dispuesta a volver a repetirlo más veces. Ha extendido un bálsamo curativo sobre sus heridas de rechazo y de injusticia, lo cual las ha ayudado a reducirse.

Esto es aplicable a todos y cada uno de nosotros cada vez que escuchamos nuestras necesidades. Cada vez que tomamos una pequeña o una gran decisión con el corazón, la consecuencia es que se reducen nuestras heridas. Cada acto de amor hacia uno mismo nos vuelve a dar energía y nos libera de un peso.

En lo que a mí respecta, me gusta imaginarme las creencias que dejo que *Mouchette* conserve como pesos, pequeñas y grandes rocas que arrastro detrás de mí, atadas con una cadena alrededor de mi cuerpo. Dicen por ahí que nos sentimos prisioneros, encadenados a nuestros miedos y creencias.

Ahora que puedes hacer frente a tus miedos, cada vez mejor, aceptando su presencia sin dejar que dirijan tu vida, imagina que te liberas de las rocas encadenadas a ti. Desperdiciarás cada vez menos energía tirando de ese fardo y la energía recuperada te servirá para amarte y para satisfacer tus necesidades.

Cambios físicos

A medida que tus heridas disminuyan, podrás ver cambios físicos. En el caso de algunas personas, esto tiene lugar muy rápidamente. He sido, varias veces, testigo de cambios en talleres de dos días. Una persona vio cómo adelgazaba varios kilos, otra pudo ponerse erguida, otra recuperó su voz natural en sustitución de su antigua voz apagada de huidizo, etc.

En el caso de la mayoría, sin embargo, los cambios son progresivos. A continuación tienes ejemplos de clientes que compartieron sus hermosas transformaciones después de un año o más de trabajo:

- Muchos hombres perdieron volumen en los hombros y en el abdomen, por lo que pasaron a lucir un cuerpo más equilibrado. Lo mismo les ocurrió a las mujeres en las caderas y en la pelvis (herida de traición).
- Algunas mujeres vieron cómo sus pies crecían una o dos tallas. Se sentían más ancladas a la tierra (herida de rechazo).
- Algunas mujeres experimentaron un aumento de la firmeza de los pechos o las nalgas (herida de abandono).
- Algunos hombres vieron cómo sus penes aumentaban de tamaño (herida de rechazo).
- Muchas personas experimentaron una flexibilidad mucho mayor en las articulaciones (herida de injusticia).
- Otras lograron ponerse más erguidas (herida de abandono).

Estos son algunos cambios que he experimentado personalmente desde hace varios años:

- Antes necesitaba vestir pantalones y faldas una talla más grandes (herida de traición). Ahora, la parte de arriba de mi cuerpo y la de abajo están equilibradas.
- Tenía un pecho mucho más pequeño que el otro (herida de rechazo) y ahora son iguales.
- Mis cabellos tienen mucho más volumen y son más espesos (herida de abandono).
- Mis huesos se hacen más densos en lugar de más frágiles (herida de rechazo), que es lo habitual en el caso de las personas de la tercera edad.
- La contractura de la herida de rechazo, en la parte alta del pecho, ha desaparecido.
- La artritis que empezaba a deformar mis dedos se ha desvanecido.

Recuerda que es importante no tener expectativas en cuanto a los cambios físicos. No hay ningún truco para lograrlos. Ocurren solos y debes confiar en que tu cuerpo tendrá la capacidad de retornar a su estado natural por sí mismo. Lo importante es que te sientas cada vez mejor dentro de tu cuerpo. Los cambios físicos no son necesariamente indicativos de la sanación de las heridas; lo indicativo a este respecto es cómo te sientes.

Me he dado cuenta de que las personas de naturaleza más física son las que parecen experimentar más cambios que las demás. Las que experimentan menos cambios externos experimentan, sin embargo, cambios menos visibles, por ejemplo en el sistema digestivo, en el corazón, los pulmones, etc.

La sanación de las heridas vinculadas entre sí

Con el paso del tiempo, me he dado cuenta de que a menudo actuamos para reducir nuestras heridas de traición y de injusticia, que son las que más saltan a la vista. La consecuencia es que, a la vez, disminuyen las heridas de abandono y rechazo, porque están siempre detrás de las dos primeras.

La razón por la que la mayoría de las personas mayores se vuelven más flácidas y pequeñas es que no han reconocido ni aceptado sus heridas de abandono y rechazo. Estas vuelven a la superficie y, con la edad, se hacen más evidentes que las heridas de traición y de injusticia. Este es un excelente motivo por el que aprender a amarnos y volver a ser nosotros mismos a lo largo de nuestras vidas. De este modo, seguiremos teniendo una vida activa incluso de mayores.

La desaparición de las heridas

A menudo me preguntan cuánto tiempo hace falta para que desaparezcan las heridas o cómo es un cuerpo que no las tenga. Mientras estemos vivos, experimentaremos emociones y miedos asociados a nuestras heridas; sin embargo, a lo que todos debemos aspirar es a no dejar que nos dirijan.

Supongamos que tienes un cuerpo muy recto y firme que indica que sufres una herida de injusticia. Si no has trabajado nada o si has trabajado muy poco sobre ti mismo, con la edad tu cuerpo padecerá molestias y enfermedades derivadas de tu inflexibilidad, por ejemplo artritis o rigidez en las rodillas y en las piernas. Tus articulaciones se anquilosarán y tendrás estreñimiento. Si tomas medidas que te ayuden a llevar cada vez menos tiempo la máscara de rígido, te sentirás feliz de comprobar que los problemas antes mencionados no se manifiestan o desaparecen, si ya los padecías.

Es muy probable que sigas teniendo una postura recta y firme –es la naturaleza del rígido–, pero ya no será una rigidez anormal típica de las personas muy rígidas y cerradas.

El mismo principio se aplica a todas las heridas. Por ejemplo, una persona con sobrepeso vinculado a la herida de humillación tal vez seguirá estando rellenita a pesar de trabajar con la herida, pero se sentirá bien consigo misma y no tendrá los problemas físicos derivados del sobrepeso. Es conveniente recordar que la tabla del «peso normal» la establecieron las compañías de seguros.

Lo que consideramos *normal* fue establecido por los seres humanos. No tiene por qué ser *natural* para todo el mundo

Las personas rellenitas o regordetas pueden también ser muy ágiles, tener mucha energía y llevar una vida que cubra todas sus necesidades. Se dan permiso para ser sensuales y se visten con ropa que las favorece. No intentan parecer más delgadas o mentirse a sí mismas y prefieren vestir de colores en vez de hacerlo siempre de negro y con prendas adaptadas o demasiado pequeñas.

Disminución de los miedos asociados a las heridas

Está claro que cada acto de amor que hace que una herida se haga más pequeña trae consigo cambios que saltan bastante a la vista relativos a nuestra forma de pensar y de actuar. Nuestros seres queridos se darán cuenta antes que nosotros mismos. En mi caso, son mis hijos y los clientes que voy encontrándome en los talleres. Por ejemplo, me dijeron que ahora era más dulce con los participantes, a pesar de que yo no me había dado cuenta de mi cambio de actitud hacia ellos. Este tipo de comentarios alegran la vida y confirman que, realmente y de forma gradual, la transformación está ocurriendo.

Es importante no tener expectativas, ya que eso indicaría un intento de controlar. Al aceptar, tan a menudo como te sea posible, todas las caras de tu humanidad, sobre todo tu vulnerabilidad, los resultados se manifestarán solos, de manera natural.

Tu comportamiento y tu actitud mejorarán gracias a la disminución de los miedos principales de cada herida. A continuación, te recuerdo estos miedos y añado una explicación:

Puedes sentir este miedo cuando realmente crees que eres un inútil y que no vales para nada. Tienes la sensación de estar en un agujero negro, de que no hay solución y de que vas a desaparecer sin remedio, es decir, que dejarás de existir. La primera reacción de *Canta* es convencerte de que huyas. Todos los medios son válidos, por ejemplo salir astralmente y paralizarse físicamente, escapar, drogarse, trabajar, etc.

Es normal que tengas dificultades para admitir este miedo, que ha estado, probablemente, muy bien escondido hasta ahora. Es imposible que lo veas o lo sientas si huyes tan pronto como se apodera de ti; así nunca tienes tiempo de llegar a sentir tu gran miedo al pánico.

> Cuanto más se esconde un miedo, más grande se hace,
> hasta el día en que la persona llega a su límite

Gracias a la sanación de tu herida de rechazo, en vez de dejar que tu miedo te invada y te controle, conseguirás, cada vez más rápidamente, pasar por las siguientes etapas, que te llevarán a descubrir y satisfacer tu GRAN NECESIDAD DE DARTE A TI MISMO EL DERECHO DE EXISTIR:

- Empieza por hacer varias respiraciones profundas y bebe un poco de agua.
- Observa el miedo que está en ti y sabrás que no es real, solo imaginario. Es *Canta*, que te incita a reaccionar creyendo que te ayuda a no sentir el dolor de tu -herida.
- Dale las gracias por querer protegerte. Y añade que, a partir de ahora, sabes que este miedo te impide escuchar una necesidad importante y que te sientes preparado para enfrentarte a las posibles consecuencias.
- Pasa a la acción y trata de satisfacer tu necesidad; será una buena prueba de amor por ti mismo. Te recuerdo que solo el amor que te das a ti mismo, de forma constante, tiene el poder de hacer que disminuyan las heridas.

El miedo a la soledad del dependiente (abandono)

Experimentas este miedo cuando estás convencido de no ser amado y cuando sientes una gran tristeza interior y una fuerte angustia cada vez que piensas que vas a quedarte solo. La primera reacción de *Canta* es incitarte a hacer malabarismos, a no escuchar tus necesidades, a aguantar cualquier cosa por parte de tus seres queridos, a estar enfermo si hace falta con tal de llamar la atención y a abandonar proyectos si no te ayuda o apoya otra persona.

Es muy probable que no sientas este miedo si sales mucho, si pasas horas hablando por teléfono o si satisfaces tu necesidad de sentir la presencia de alguien con la televisión en cuanto estás solo. Acaso prefieras, incluso, tener relaciones que no te gustan antes que sentir la soledad. Posiblemente, el controlador que hay en ti adopte un comportamiento independiente para convencerse de que está bien solo y de que no necesita a nadie.

Gracias a la curación de tu herida de rechazo, en vez de dejar que tu miedo te invada y te controle, conseguirás, cada vez más rápidamente, pasar por las etapas que acabamos de exponer al hablar del huidizo. Te llevarán a descubrir y satisfacer tu GRAN NECESIDAD DE RECONOCER TU FUERZA.

Sientes este miedo cuando deseas o cuando te das libertad para disfrutar plenamente de los placeres sensuales. Después, sientes vergüenza por tus deseos y tus actos y tienes la sensación de que todo el mundo te juzga, sobre todo Dios. La primera reacción de *Canta* es incitarte a escuchar las necesidades de los demás y de consagrarte a ellos por completo, ignorando tus propias necesidades y cargando sobre tus hombros todas las responsabilidades de los demás, poniendo así obstáculos a tu libertad.

Es posible que no llegues a sentir este miedo porque te convences de que siempre eres libre de ayudar a los demás o no, que es tu elección. Te engañas a menudo pensando que lo haces por placer, sin comprobar si esto es cierto o no. Tus parientes y conocidos ven, antes que tú, que en muy raras ocasiones te concedes la libertad de escuchar tus propios deseos, por culpa de todas las obligaciones que te impones.

Gracias a la sanación de tu herida de humillación, en vez de dejar que tu miedo te invada y te controle, conseguirás, cada vez más rápidamente, pasar por las etapas que exponíamos al hablar del miedo del huidizo, las cuales te llevarán a descubrir y satisfacer tu GRAN NECESIDAD DE PERMITIRTE EL PLACER DE SER SENSUAL.

El miedo a la disociación del controlador (traición)

Sientes este miedo cuando hay riesgo de separación o de cualquier tipo de ruptura, puntual o a largo plazo. Crees, además, que conoces muy bien las necesidades de las personas del sexo opuesto pero que nunca te dan la razón, y eso te demuestra que no te aman, lo cual podría desembocar en una separación. Por eso, sientes miedo de perder el control, de ser juzgado y de perder la confianza que los demás tienen en ti.

En este caso, la primera reacción de *Canta* es incitarte a hacer todo lo posible para controlar al otro, a mentir si hace falta o a acusarlo para protegerte. Te convencerá de que tienes derecho a ser impaciente, autoritario y escéptico porque tu dolor lo provoca esa persona. Te dice que es absolutamente necesario que des la impresión de que no le tienes miedo a nada ni a nadie y de que eres de confianza.

Es muy posible que no seas consciente de sentir este miedo. Al ser autoritario y controlador, estás convencido de que son los demás los culpables de las peleas y de las discusiones y quienes te empujan a la separación.

En el caso de una separación a largo plazo, es común que, para no sentir el miedo que te produce, manipules a la otra persona para que sea ella la que tome la iniciativa cuando, en realidad, eres tú el que quiere separarse.

Gracias a la sanación de tu herida de traición, en vez de dejar que tu miedo te invada y te controle, conseguirás, cada vez más rápidamente, pasar por las etapas que mencionábamos cuando hablábamos del miedo del huidizo. Esto te llevará a descubrir y satisfacer tu GRAN NECESIDAD DE PERMITIRTE SER VULNERABLE.

El miedo a la frialdad del rígido (injusticia)

Sientes este miedo cuando te critican o te sientes criticado, cuando alguien de tu mismo sexo te sorprende cometiendo un error (o cuando tú mismo te descubres cometiéndolo). La primera reacción de *Canta* es decirte que eres imperfecto, que has actuado mal, que habrías tenido que hacer esto y que no habrías tenido que hacer lo otro, etc. Después, te ayuda a encontrar excusas que justifiquen tu comportamiento y te hace prometerte a ti mismo no volver a actuar así nunca más. Debes hacer todo lo posible por parecer perfecto y amable a ojos de los demás. Sobre todo debes ocultar muy bien tus sentimientos.

Como persona rígida, seguro que tienes dificultades para reconocer que sientes miedo de la frialdad porque te consideras una persona cálida, amable y buena. Además, como te controlas muy bien y eres capaz de esconder tu ira, no crees que los demás te consideren frío. No te das cuenta de que, cuando sonríes o cuando aseguras que todo va bien, tus ojos y tu cuerpo te traicionan.

Otra manera de comprobar hasta qué punto tienes miedo de parecer frío y distraído es ser consciente de todas las veces que te arrepientes de no haber sido lo suficientemente amable. Cuando recuerdas tu interacción con una persona, te arrepientes de no haber sido más cariñoso con ella y temes su juicio. Gracias a la sanación de tu herida de injusticia, en vez de dejar que tu miedo te invada y te controle, conseguirás, cada vez más rápidamente, pasar por las etapas que mencionábamos cuando hablábamos del miedo del huidizo. Esto te llevará a descubrir y satisfacer tu GRAN NECESIDAD DE MOSTRAR TU SENSIBILIDAD Y DE PERMITIRTE TENER LÍMITES.

Termino la descripción de los miedos principales de cada herida recordándote la teoría del triángulo, que dice que tu miedo a ser de cierta manera con los demás es igual a tu miedo a que los demás se comporten de la misma manera contigo y a que tú te comportes así contigo mismo. El día que admitas este hecho y que te observes experimentando el miedo desde los tres lados del triángulo, sabrás que el miedo está menguando de verdad.

Con la disminución de las heridas, te sorprenderá agradablemente descubrir que, poco a poco, volverás a un estado natural de ser y que no adoptarás nunca más las personalidades de las distintas máscaras. Tus capacidades y tus talentos, antes reprimidos por tus miedos, saldrán a la superficie.

A lo largo de la vida, adoptamos distintas personalidades para ser amados, para responder a las expectativas de los demás y a las nuestras, porque tenemos miedo de que nos hieran. La consecuencia es que hemos perdido de vista nuestra individualidad, es decir, lo que somos de verdad, incluidas nuestras fuerzas y nuestras debilidades.

Es por eso por lo que, al aceptar lo que eres en cada momento, sentirás la felicidad de volver a ser tú mismo.

Cuando el corazón nos dirige dejamos de criticar.
Aprovechamos cada experiencia para aprender a amar aún más

Esto es lo que tendrás el placer de experimentar en cuanto dejes de permitir que tu ego dirija tu vida.

RECHAZO: en lugar de adoptar la personalidad del huidizo, experimentarás tu gran capacidad de ser EFICAZ. Dejarás de querer huir, de dudar sobre si ponerte en tu lugar o no, de considerarte inútil o sin valía. Adoptarás nuevos comportamientos y actitudes que serán más naturales para ti:

- Tendrás mucho aguante y experimentarás tu capacidad de trabajar mucho sin estresarte.
- Tu capacidad natural para crear, inventar e imaginar se desarrollará.
- Aún serás perfeccionista, pero sin ser idealista. En vez de obsesionarte con una tarea y comprobarla varias veces, te permitirás realizarla solo una vez. Serás capaz de sentirte bien incluso si te equivocas o si olvidas algún detalle.
- Sobre todo sabrás que NO ERES LO QUE HACES. Cuando cometas un error, no pensarás que eres un inútil.
- Ocurrirá lo mismo cuando alguien te critique o te ignore. Te sentirás rechazado por un momento, pero después recordarás rápidamente que la crítica está vinculada con lo que haces y no con lo que eres.
- Sentirás el placer de descubrir el mundo real, porque estarás más presente.
- Cuando tengas que explicar algo, no te sentirás obligado a dar muchos detalles o a repetir varias veces las cosas para estar seguro de que el otro no rechaza tu idea.
- Usarás mejor tu talento natural para hacer frente a una urgencia, gracias a la disminución de tu miedo al pánico.
- Serás capaz, cada vez más, de felicitarte en vez de pensar solo en tus debilidades.

ABANDONO: en lugar de adoptar la personalidad del dependiente, podrás experimentar tu gran capacidad de ser AUTÓNOMO. No necesitarás más el amor de los demás para

demostrarte que eres amable. Adoptarás nuevos comportamientos y actitudes que serán más naturales para ti:

- Seguirás siendo un experto en hacer tus peticiones, pero ya no las harás quejándote o teniendo expectativas. Sabrás que si la otra persona no accede a tu petición, no significa que no te ame.
- Recordarás la diferencia entre *complacer* y *amar*.
- La consecuencia es que ya no te sentirás obligado a gustarle a todo el mundo para que te amen. Podrás permitirte decir no sin tener miedo de perder su amor. Y cuando digas sí, será porque lo quieres de verdad. Esto te permitirá no tener expectativas.
- No utilizarás tu talento como actor con el único fin de atraer la atención. Sabrás cuándo es oportuno hacerlo.
- Cuando cuentes algo podrás, poco a poco, simplificar y resumir lo que dices, en vez de alargar tus explicaciones para acaparar la atención de los demás por más tiempo.
- Serás cada vez más capaz de tomar decisiones solo, sin necesidad de la aprobación o del apoyo de los demás.
- Cuando tus seres queridos estén en desacuerdo con tus proyectos, sabrás que tienen derecho a no tener la misma opinión que tú o a querer lo mismo que tú. Sobre todo, sabrás que te aman incluso si no están de acuerdo.
- Usarás tus dotes artísticas para tu propio disfrute y no para llamar la atención.
- Seguirás prefiriendo tener compañía, pero serás capaz de sentirte bien solo.

HUMILLACIÓN: en lugar de adoptar la personalidad del masoquista, podrás experimentar tu gran capacidad de ser SENSUAL. Ya no buscarás atar en corto tu sensualidad. Adoptarás nuevos comportamientos y actitudes que serán más naturales para ti:

- Te darás permiso para escuchar tus necesidades, ya que tienes la capacidad natural de conocerlas.
- Seguirás siendo una persona servicial, pero serás capaz de discernir cuándo es bueno para ti ayudar y cuándo no lo es.
- Sabrás respetar la libertad de los demás; dejarás de pensar que debes solucionar sus problemas. Tendrás tiempo para ver si quieren de verdad tu ayuda antes de actuar.
- Cuando alguien te pida ayuda, tendrás en cuenta tus necesidades antes de decir sí. Sabrás que no siempre necesitas hacerte cargo de los demás y privarte de tu libertad personal.
- Tu nueva libertad te dará el derecho de gozar de todos tus sentidos, en todos los aspectos de tu vida.
- Te autorizarás a mostrar tu gran alegría, que solo busca ser expresada y que te ayuda a desdramatizar algunas situaciones y también a hacer reír a los demás,

algo que aprecian mucho.
- Podrás aceptar las redondeces de tu cuerpo y, poco a poco, encontrarás el peso que es mejor para él, incluso si no es considerado *normal*.
- Te autorizarás a experimentar una hermosa relación amorosa y sexual sin sentir culpa.
- Te sentirás cada vez más digno de lo que eres y orgulloso de serlo.

TRAICIÓN: en lugar de adoptar la personalidad del controlador, podrás experimentar tu gran capacidad de ser un buen LÍDER. Ya no necesitas demostrar tu fuerza para tener el control sobre tu entorno. Adoptarás nuevos comportamientos y actitudes que serán más naturales para ti:

- Serás un jefe que no impone sus puntos de vista y sus creencias a los demás.
- Tu facilidad para hablar en público servirá para ayudar a los demás y no para mostrar tu superioridad.
- Tu habilidad como jefe y tu fuerza natural darán ejemplo a los demás para que desarrollen sus propios talentos. Será más fácil para ti escuchar sus necesidades en vez de querer que ellos escuchen las tuyas.
- Seguirás teniendo la capacidad natural de tomar decisiones rápidamente, pero ahora te tomarás un tiempo para reflexionar, en algunas situaciones.
- Experimentarás menos impaciencia y frustración en presencia de personas que no puedan hacer varias cosas a la vez, como tú.
- Sabrás rodearte de personas en quien delegar trabajo. Sabrás confiar en ellas y, sobre todo, sabrás aceptar sus maneras de llevar a cabo una tarea, que pueden ser igual de eficaces, o más, que la tuya.
- Cuando estés frente a alguien que tenga más talento que tú, no pensarás que eres débil. Al contrario, te sentirás feliz por poder aprender algo nuevo.
- Serás capaz de admitir que hiciste algo mal y tus errores. Te sentirás incómodo mintiendo y culpando a los demás.
- Tu encanto natural te servirá para ser amable y no para seducir en un intento de controlar.
- Te permitirás ser vulnerable y admitir tus miedos o tus inquietudes sin creer que eres cobarde.

INJUSTICIA: en lugar de adoptar la personalidad del rígido, podrás experimentar tu gran capacidad de ser SENSIBLE. Ya no sentirás la necesidad de gustarle a todo el mundo ni de controlarte para ser perfecto con lo que haces y con tu apariencia. Adoptarás nuevos comportamientos y actitudes que serán más naturales para ti:

- Te permitirás hacer pausas en el trabajo incluso si no está terminado o perfecto.
- Tu búsqueda de perfección será útil para llenar de belleza tu vida, algo muy importante para ti. Así no buscarás hacerlo todo perfectamente para ser amado o apreciado.
- Los detalles seguirán siendo importantes para ti. Pero recordarás que todo son

experiencias y que la perfección no existe en el mundo material.
- Tu capacidad de hacer sencillo lo complicado estará mejor equilibrada y te ayudará mucho. Tus explicaciones no serán tan breves porque sabrás que no todo el mundo tiene tu talento.
- Tu gran sensibilidad natural se expresará cada vez más; te permitirás emocionarte e incluso llorar, o ser capaz de observar regularmente cómo te sientes.
- Tu entusiasmo natural será más equilibrado, tanto en tu relación contigo mismo como ante los demás.
- Tu aspecto físico siempre será importante porque buscas la belleza y la perfección, pero podrás estar a gusto incluso si alguien te ve sin ningún artificio.

Como puedes ver, hay muchas señales, muy llamativas, de la sanación de las heridas. Esta lista de comportamientos y actitudes más naturales para ti es también una excelente guía de objetivos por lograr.

Además de todo lo que acabo de decirte, al estar más presente en ti y al autorizarte a ser lo que eres lo más a menudo posible, vivirás más en el momento presente y estarás en contacto con tu YO SOY. Como consecuencia, tu sensibilidad será tan grande que tu intuición podrá expresarse como corresponde. Sabrás mucho más rápidamente lo que de verdad necesitas.

Conocer mejor las heridas y las máscaras también te ayudará a reconocer los miedos y las necesidades de los demás. Sin embargo, permanece atento para no caer en las trampas del ego. Puede influirte fácilmente para que quieras mostrarles a los demás hasta qué punto eres intuitivo (clarividente); tal vez querrás impresionarles, controlarlos o ser demasiado directo con ellos. Usar nuestra intuición de forma oportuna es ayudar a los demás a descubrir sus propias necesidades y esto solo se puede lograr haciendo las preguntas correctas.

Tomemos como ejemplo que encuentras el diario íntimo de alguien cercano a ti. Si quieres ayudarle, cueste lo que cueste, a solucionar los problemas que has descubierto que tiene diciéndole que has leído su diario, lo más seguro es que no aprecie tu gesto y que te eche en cara tu indiscreción. Apreciará mucho más que uses lo que has averiguado sobre él, por accidente, para hacerle preguntas y guiarle hacia el descubrimiento de su verdadera necesidad y hacia las soluciones para manifestarla.

A medida que aceptes tus heridas, aceptarás las de los demás. Sentirás compasión por ellos y esto evitará que los critiques o los juzgues.

Conclusión



Para completar la lectura de esta obra, te recomiendo leer (o releer) el último capítulo del libro *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*. En él encontrarás más información que no he querido repetir aquí.

Ahora solo te queda poner en práctica lo que has decidido aplicar a tu vida al final de cada capítulo. Te recuerdo que aprender algo no cambia nada. Solo cambiando nuestra actitud y actuando de forma distinta se producirá una transformación.

MIENTRAS NO VIVAS EXPERIENCIAS DIFERENTES NO PODRÁS DESCUBRIR QUÉ ES LO MEJOR PARA TI.

Para concluir, aquí tienes una definición completa de la SANACIÓN DE LAS HERIDAS:

> Sabes que estás en el camino de la sanación
> cuando eres consciente de que una herida ha sido activada,
> cuando eres capaz de observar el dolor de la herida
> y cuando te permitas ser humano.
> Sabrás que has superado estas etapas
> cuando no sientas necesidad de llevar la máscara asociada a la herida
> y cuando no tengas ninguna reacción.
> La aceptación lleva consigo el alivio,
> hace desaparecer el dolor poco a poco
> y te devuelve al momento presente.
> Entonces ves el conjunto de la situación
> como una lección de vida.

Anota las iniciativas que has decidido tomar en tu vida después de leer esta conclusión.

Taller ÊTRE BIEN (SENTIRTE BIEN)

Las enseñanzas dinámicas y concretas impartidas en el taller SENTIRTE BIEN interesarán a todos aquellos que quieran mejorar su calidad de vida. Este taller, único en su género, te proporcionará una base sólida para lograr aquello que realmente quieres.

Primer día

SENTIRTE BIEN
contigo mismo

Averiguarás cuáles son tus necesidades actuales y cómo satisfacerlas para mejorar tu calidad de vida. Explorarás diversos medios concretos, paso a paso, entre ellos el paso importante de descubrir cuánto te amas realmente.

Aprenderás sobre todo a:

- Identificar los miedos y las creencias que bloquean la consecución de tus deseos.
- Descubrir lo que te impide ser como te gustaría.
- Lidiar con la insatisfacción y lograr la serenidad.
- Utilizar sencillas herramientas que te permitirán estar bien contigo mismo.

Atrévete a dar el primer paso y ven a aprender
a sentirte tan bien como tú deseas.

Segundo día

SENTIRTE BIEN
con los demás

Descubrirás por qué tanto tus relaciones como las situaciones que vives no son siempre como tú desearías. Seguidamente, experimentarás, paso a paso, lo que es posible hacer para establecer unas relaciones satisfactorias y lograr el bienestar.

Aprenderás sobre todo:

- El verdadero concepto de responsabilidad, el cual te liberará del sentimiento de culpa.
- La importancia de saber comprometerse y descomprometerse.
- A identificar el origen de las emociones que dañan tus relaciones y también a lidiar con ellas.
- Dos métodos comprobados para hacer que tus relaciones mejoren.

¡Utiliza las relaciones difíciles como un trampolín
hacia tu bienestar interior!

Para más información sobre talleres y fechas, por favor consulta

www.ecoutetoncorps.com

Sobre la autora



Lise Bourbeau nació en Quebec, en 1941, siendo la cuarta de once hermanos. Creció rodeada de amor y aceptación, desarrollando muy pronto un gran valor, un notable equilibrio y un marcado carisma. Desde muy joven no ha cesado de irradiar salud, amor y felicidad. Su sinceridad y sus excepcionales cualidades de liderazgo hacen que conecte de un modo excepcional con quienes la oyen, permitiendo que todos se beneficien enormemente de sus dones.

En 1982 fundó, en el corazón de las hermosas montañas Laurentinas, la escuela Escucha a tu cuerpo, la cual se ha convertido desde entonces en una de las más importantes escuelas de crecimiento personal de Canadá y la más importante del mundo en lengua francesa. Su filosofía, difundida en numerosos libros y en los continuos talleres que imparte en más de veinte países, está basada en un continuado reaprender y en el amor incondicional.

De los libros de Lise Bourbeau se han vendido ya más de tres millones de ejemplares.

Para más información, podéis visitar su página web: www.ecoutetoncorps.com



Índice